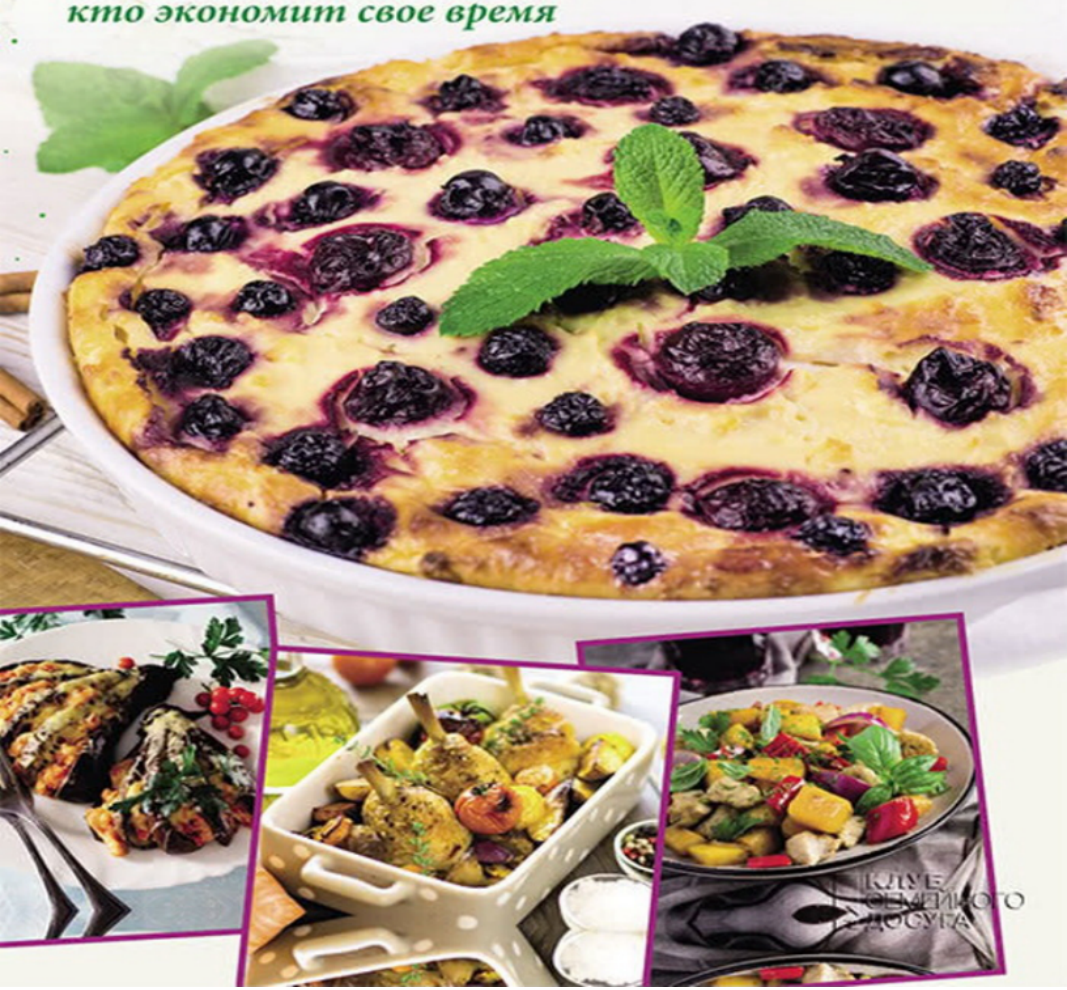
Ленивые рецепты

Кулинарная книга для тех, кто экономит свое время



Клуб семейного досуга

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Хотите приготовить что-то вкусное, но рецепт блюда требует слишком много времени на приготовление? В этой книге собраны самые быстрые, самые «ленивые» рецепты, которые помогут сэкономить время и побаловать себя и близких полноценным завтраком, обедом или ужином. Все ингредиенты блюд — доступные и недорогие. Готовить быстро, без присутствия на кухне? Легко! Традиционные «длинные» рецепты классических угощений в «быстром» варианте. Салаты, закуски, основные блюда, выпечка и десерты — оставьте время на отдых, а еда приготовиться сама!

- Анна Владимировна Кобец
  -
  - Введение
  - Закуски, бутерброды
  - Салаты
  - Блюда из круп и макарон
  - Блюда из творога и сыра
  - Блюда из овощей и грибов
  - Блюда из птицы
  - Блюда из мяса
  - Блюда из рыбы
  - Несладкая выпечка
  - Сладкая выпечка и десерты

Анна Владимировна Кобец
Ленивые рецепты
сост. Анна Кобец

© DepositPhotos.com / venakr, fotovincek, Anna_Shepulova, elena.hramova, seqoya, обложка, 2018

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2018

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2018

* * *

Введение

Как часто у современных хозяек не остается времени для долгого и вдумчивого приготовления пищи! Но кормить родных полуфабрикатами так не хочется… Специально для тех хозяюшек и хозяев, которые ценят домашнюю пищу не меньше, чем свое время, и создана эта книга. В ней представлены облегченные, «ленивые» версии многих привычных блюд — ленивые вареники, голубцы, отбивные, беляши, чебуреки, хачапури. А еще множество рецептов, которые не потребуют вашего постоянного присутствия на кухне. Это запеченные в духовке или тушеные рыба, курица, мясо, овощи. И, конечно же, рецепты аппетитных угощений, на подготовку продуктов и приготовление которых не нужно много времени. Позвольте дать несколько советов, которые вам пригодятся, чтобы облегчить кухонные хлопоты.

1. Заранее продумайте, что будете готовить.
2. Активно используйте кухонную технику.
3. Привлекайте к кулинарии других членов семьи.
4. Готовьте в хорошем настроении под любимую музыку или фильмы.
5. Экспериментируйте и доверяйте своей кулинарной интуиции.
6. Имейте запас продуктов на случай, если вам не захочется готовить: консервы, замороженные котлеты, пельмени и т. д. Они могут быть как магазинными, так и домашними.

Закуски, бутерброды

Торт закусочный «Наполеон»

1 упаковка вафельных коржей, 500 г отварного куриного филе, 500 г шампиньонов, 1 крупная головка репчатого лука, 50 г измельченных грецких орехов, 100 г сыра, 30 г сливочного масла, майонез, зелень по вкусу

Грибы нарезать ломтиками, лук нашинковать, обжарить в сливочном масле до готовности. Куриное филе измельчить. На первый вафельный корж выложить остывшие грибы. На него положить следующий корж, смазать майонезом и выложить филе. Накрыть следующим коржом, положить тертый сыр и зелень. Последовательность повторить. Верхний корж слегка смазать майонезом, посыпать рублеными орехами. Торт поставить в духовку или микроволновую печь, чтобы расплавился сыр. Дать остыть. Разрезать на кусочки и подавать.

Рулет из курицы ленивый

2 куриные грудки, 150–200 г твердого сыра, зелень, соль, специи для птицы по вкусу

Куриные грудки разрезать пополам, чтобы получилось 4 одинаковых толстых пласта, отбить через пленку, натереть солью и специями. Сыр натереть. На лист фольги положить один пласт, посыпать сыром. Повторять с остальной курицей и сыром, верхним должно быть филе. Плотно завернуть фольгу, чтобы слои не сместились. Затем завернуть еще в один лист фольги. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 40–50 мин. Полностью остудить и только после этого аккуратно снять фольгу (в ней будет много сока). Подавать, нарезав ломтиками и посыпав рубленой зеленью.

Рулет сырно-чесночный быстрый

180–200 г плавленого сыра, 3 яйца, 150 г сметаны, 3 ст. л. муки, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. горчицы, 20 г сливочного масла, 50 г зелени по вкусу

Взбить яйца с мукой и 1 ст. л. сметаны, испечь тонкий омлет на сливочном масле. Сыр натереть, добавить пропущенный через пресс чеснок, горчицу и сметану, перемешать. Омлет смазать сырной начинкой, посыпать мелко нарубленной зеленью и свернуть рулетом. Поставить в холодильник. Перед подачей нарезать ломтиками.

Рулет из ветчины с сыром

300 г ветчины, 400 г сыра, 20 г желатина, 80 г зелени по вкусу

Залить желатин небольшим (примерно 50 мл) количеством холодной воды, дать набухнуть, после чего нагреть на водяной бане до полного растворения. Натереть сыр на мелкой терке, смешать с нашинкованной зеленью и желатином, тщательно перемешать. Приготовленную сырную массу тонким слоем выложить на пергамент, выложить сверху ветчину и обернуть ее слоем сыра. Приготовленный рулет завернуть в пищевую пленку и поставить в холодильник примерно на 2 ч. Готовое блюдо нарезать ломтиками.

Рулетики из ветчины с помидорами и хреном

200 г ветчины, 1 помидор, 100 г тертого хрена с чесноком, зелень укропа по вкусу

Нарезать ветчину небольшими ломтиками, каждый намазать тертым хреном с чесноком и посыпать мелко нарубленным укропом. Затем свернуть рулетиками, сколоть зубочистками или кулинарными шпажками. Перед подачей украсить блюдо ломтиками помидоров и зеленью.

Роллы огуречные с зеленью

4–5 огурцов, 50 г твердого сыра, 10 веточек укропа, 6 веточек петрушки, 5 веточек сельдерея, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сметаны

Огурцы нарезать тонкими пластинами. Сыр натереть, добавить измельченную зелень, сметану, майонез и пропущенный через пресс чеснок. Начинку выложить на край каждого ломтика огурца, аккуратно свернуть рулетом, сколоть шпажкой.

Роллы огуречные с острым творогом

3–4 огурца, 200 г домашнего творога, 3 веточки укропа, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. майонеза, щепотка кориандра

Творог растереть с мелко нарезанным укропом, пропущенным через пресс чесноком, майонезом и специями. Огурцы нарезать вдоль тонкими пластинами, выложить творожную начинку и свернуть рулетами. Сколоть рулеты шпажкой или обвязать перьями зеленого лука.

Роллы огуречные с сырной начинкой

3–4 огурца, 200 г плавленого сыра, 100 г твердого сыра, 1 отварное яйцо, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. сметаны или майонеза, зелень, специи по вкусу

Огурцы нарезать тонкими пластинами. Плавленый и твердый сыр натереть, добавить натертое яйцо, пропущенный через пресс чеснок, сметану или майонез, специи и зелень по вкусу. Выложить начинку на край каждого ломтика огурца, свернуть рулетом, сколоть шпажкой.

Шампиньоны маринованные

1 кг шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока

Для маринада: *100 мл воды, 100 мл уксуса, 2 ст. л. соли, 1 лавровый лист, душистый и черный перец горошком, гвоздика, сушеный укроп по вкусу*

Грибы вымыть, крупные разрезать на 2–4 части. Выложить грибы в кастрюлю, довести до кипения и варить, периодически перемешивая, 20 мин, затем вынуть. Смешать воду, уксус, соль, специи. Грибы пересыпать нарезанным луком и измельченным чесноком, залить маринадом, оставить на 2 часа.

Закуска «Каллы»

1 упаковка плавленого сыра для тостов, 3 отварных яйца, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, 30 г зеленого лука, 50 г вареной моркови или красной рыбы

Яйца натереть на мелкой терке, смешать с пропущенным через пресс чесноком и майонезом. Смесь уложить на квадраты плавленого сыра, завернуть углы, чтобы получился цветок. В центр каждого бутона вставить полосочку из моркови или красной рыбы, как пестик. Веточки сделать из зеленого лука.

Огурцы малосольные на газированной воде

1 кг мелких огурцов, 1 л газированной воды, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. соли, 3 веточки укропа

Положить на дно емкости 2 веточки укропа. Сверху, пересыпая нарезанным чесноком, плотно выложить огурцы со срезанными кончиками. Сверху положить укроп. В газированной воде растворить соль, залить огурцы. Оставить на 5–7 ч при комнатной температуре, затем отправить в холодильник на 8–10 часов.

Кабачки малосольные слайсами

1 кг молодых кабачков, 3 зубчика чеснока, 50 г укропа

Для рассола: *1 л воды, 2 ст. л. соли, 1,5 ст. л. сахара, 2 лавровых листа, душистый перец и гвоздика по вкусу*

В воду добавить специи, довести до кипения, всыпать соль и сахар. Измельчить зелень укропа и чеснок, молодые кабачки нарезать тонкими слайсами. Выложить кабачки в емкость для соления, пересыпая зеленью и чесноком. Залить теплым рассолом. Оставить при комнатной температуре на 6 ч, затем поставить в холодильник.

Помидоры малосольные

1 кг помидоров, 3 зубчика чеснока, небольшой кусочек корня хрена, по веточке петрушки и укропа

Для рассола: *1 л воды, 1 ст. л. соли, 1 лавровый лист, по 5–6 горошин черного и душистого перца*

На дно подготовленной емкости положить чеснок, корень хрена и зелень. Помидоры проколоть зубочисткой в нескольких местах, выложить сверху. В теплой воде размешать соль, добавить специи. Залить помидоры рассолом, накрыть марлей и оставить на 2 дня при комнатной температуре. Затем хранить в холодильнике.

Кабачки маринованные быстрые

500 г кабачков, 3 зубчика чеснока, 1 веточка укропа, 2 листа черной смородины

Для маринада: *2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. соевого соуса, 1,5–2 ст. л. сахара, 2 ч. л. соли, 1 ч. л. острого перца*

Кабачки тщательно вымыть, можно не чистить, и нарезать тонкими ломтиками. Чеснок очистить и нарезать пластинами. Сложить в пол-литровую банку кабачки и чеснок, добавить укроп и листья черной смородины. Смешать уксус, соевый соус, соль, перец и сахар. Влить в банку. Залить кипятком доверху. Слегка взболтать, оставить до остывания.

Цукини и огурцы малосольные в пакете

1 небольшой цукини, 3 огурца, 3 зубчика чеснока, 1–1,5 ч. л. соли, щепотка молотого черного перца, 50 г зелени укропа и петрушки

Цукини очистить от кожуры. Нарезать цукини и огурцы тонкими ломтиками. Чеснок нарезать пластинками. Зелень укропа и петрушки мелко нарубить. Сложить подготовленные продукты в плотный пакет, всыпать соль и черный перец. Пакет прочно завязать и встряхнуть, чтобы все ингредиенты перемешались. Поместить в холодильник на 8–10 часов.

Морковь по-корейски

1 кг моркови, 1 головка чеснока, 6 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли,? ч. л. красного острого перца, приправа для моркови по-корейски

Морковь натереть на терке для моркови по-корейски, добавить очищенный и пропущенный через пресс чеснок, специи. Смешать уксус, соль и сахар, залить морковь, перемешать. Влить горячее масло. Поставить на сутки в холодильник.

Сельдерей по-корейски

400 г корня сельдерея, 3–4 зубчика чеснока, 100 мл растительного масла, 1 ст. л. уксуса (9 %), 1 ч. л. молотого кориандра, 1 ч. л. паприки, перец чили на кончике ножа, соль и соевый соус по вкусу

Сельдерей нарезать очень тонкой соломкой, залить подсоленной водой, оставить на 3 ч, затем воду слить. Смешать разогретое масло со специями, залить сельдерей. Добавить пропущенный через пресс чеснок, соевый соус и уксус. Поставить в холодильник под гнет на 3 часа.

Перец маринованный сладкий

1 кг мелкого сладкого перца

***Для маринада:** 4–5 зубчиков чеснока, 150 мл воды, 70 мл растительного масла, 70 мл уксуса, 1 ст. л. соли, 1 ч. л. сахара*

Перец наколоть вилкой и выложить на смазанный маслом противень. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 10 мин, затем перевернуть и запекать еще 10 мин, пока не появятся коричневые подпалины. Достать противень из духовки. Приготовить маринад: чеснок пропустить через пресс и смешать с остальными компонентами. В емкость с крышкой уложить теплый перец слоями, поливая маринадом. Закрыть крышкой и поставить в холодильник на ночь.

Закуска творожная с чесноком

200 г творога, 2 зубчика чеснока, 20 г укропа, 2 ст. л. майонеза, листья салата и соль по вкусу

Свежий творог тщательно протереть через сито и смешать с нашинкованным укропом и пропущенным через пресс чесноком. Полученную смесь заправить майонезом и посолить, тщательно перемешать до однородного состояния и поставить в холодильник на некоторое время. Салат тщательно вымыть и обсушить, положить на каждый немного начинки и свернуть лист трубочкой. Подавать к столу сразу после приготовления, украсив по вкусу.

Закуска «Нефертити»

300 г копченой грудинки, 100 г твердого сыра, 10 шт. чернослива без косточек, 1 ст. л. грецких орехов

Опустить чернослив в кипяток и распарить, затем обсушить и нарезать соломкой. Грудинку нарезать тонкими и широкими кусочками. Положить на каждый кусочек грудинки немного чернослива, орехов, тертого сыра, свернуть рулетом и сколоть деревянной шпажкой или зубочисткой. Выложить рулеты в один слой на противень и запекать в духовке на слабом огне около 10 мин. Подавать теплыми.

Крабовые палочки фаршированные

240 г крабовых палочек, 1 банка рыбных консервов в масле, 2 ст. л. отваренного риса, 30 г зеленого лука, соль, перец по вкусу

Рыбные консервы размять вилкой вместе с маслом, смешать с рисом и мелко нарезанным луком. Крабовые палочки развернуть, выложить рыбную начинку и завернуть. Поместить в холодильник на 1–2 ч. Подавать, нарезав ломтиками.

Закуска «Сердце океана»

200 г крабовых палочек, 4 отварных яйца, 150 г сыра, 3 клубня вареного картофеля, 250 г майонеза, 100 г чипсов, листья салата и зелень по вкусу

Крабовые палочки, яйца, сыр и картофель натереть на мелкой терке или измельчить в блендере. Залить майонезом, тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать небольшие шарики. Чипсы размять и обвалять шарики в крошке. Подавать на листьях салата, украсив зеленью.

Закуска «Розовый сад»

200 г ветчины, 2 небольших баклажана, 2 зубчика чеснока, листья салата, растительное масло, соль и перец по вкусу

Нарезать баклажаны вдоль тонкими ломтиками, посолить и отставить на 20 мин. После этого смыть с них соль, обсушить бумажным полотенцем и обжарить на сковороде с небольшим количеством растительного масла вместе с давленым чесноком. Ветчину нарезать очень тонкими ломтиками и выложить на ломтики баклажана, свернуть в виде рулетов и закрепить деревянными шпажками, посолить и поперчить по вкусу. Подавать закуску теплой на листьях салата.

Закуска из лаваша с курятиной

1 тонкий лаваш, 200 г копченой курятины, 200 г плавленого сыра, 4–5 ст. л. майонеза, зелень и соль по вкусу

Курятину нарезать небольшими кубиками и смешать с тертым на крупной терке сыром и рубленой зеленью, заправить майонезом, посолить по вкусу и перемешать. Приготовленную смесь выложить на лаваш тонким слоем и свернуть рулетом. Обернуть рулет пищевой пленкой и отправить в холодильник примерно на 30 мин. Перед подачей к столу пленку снять, нарезать рулет ломтиками, украсить зеленью по вкусу.

Закуска из лаваша с грибами

3 тонких лаваша, 400 г шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 300 г сыра, 250 г майонеза, растительное масло, зелень, соль и перец по вкусу

Грибы мелко нарезать и обжарить на сковороде в масле с нарезанным полукольцами репчатым луком, посолить и поперчить по вкусу. Каждый лаваш намазать тонким слоем майонеза, оставшийся майонез смешать с сыром, натертым на крупной терке. На первый лаваш выложить сырную смесь. Накрыть вторым лавашем и выложить сверху смесь обжаренных грибов и лука. Положить третий лист и присыпать его мелко нарезанной зеленью. Все слои лаваша свернуть рулетом, завернуть в пищевую пленку и поместить в холодильник на 2 ч. Перед подачей к столу пленку снять, нарезать рулет ломтиками, украсить зеленью по вкусу.

Рулет с куриным филе

5 тонких лавашей, 350 г вареного куриного филе, 300 г плавленого сыра, 50 г майонеза, 50 мл растительного масла, сметана по вкусу

Куриное филе нарезать кубиками, добавить майонез и тертый сыр, тщательно перемешать. Приготовленной смесью прослоить все лаваши, свернуть рулетом и поставить в холодильник на 1 ч. Затем нарезать рулет ломтиками толщиной около 2 см и обжарить на сковороде с растительным маслом. Готовое блюдо подавать к столу со сметаной.

Рулет сытный

2 тонких лаваша, 100 г мягкого сыра, 3 сосиски, 1 помидор, 20 г петрушки

Выложить лист лаваша на пищевую пленку и смазать мягким сыром. Сверху разложить мелко нарезанные сосиски и измельченный помидор. Накрыть вторым лавашем, смазать сыром и посыпать нарезанной зеленью петрушки. Свернуть плотным рулетом и поставить в холодильник на 2 ч. Подавать к столу, нарезав ломтиками и украсив зеленью.

Тарталетки с беконом

10–15 готовых вафельных корзиночек, 300 г бекона, 1 головка репчатого лука,? стручка перца чили

Бекон нарезать кубиками, лук измельчить, чили без семян нарезать тонкими кольцами. Обжаривать, пока бекон не станет хрустящим. Выложить в вафельные корзиночки.

Торт из лаваша с грибами

1 лист тонкого лаваша

***Для начинки:** 200 г шампиньонов, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 30 г петрушки, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла*

Обжарить грибы на сковороде с растительным маслом вместе с мелко нашинкованными луком и морковью. Добавить измельченные зелень и чеснок, протушить все и пюрировать. Лаваш разрезать на 4 части, смазать грибным паштетом послойно и выложить друг на друга. Остатки лаваша измельчить и посыпать торт сверху.

«Улитки» с паштетом быстрые

1–2 листа тонкого лаваша, 150 г печеночного паштета, 30 г зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла

Лаваши смазать паштетом, посыпать рубленым зеленым луком и свернуть рулетом. Нарезать ломтиками толщиной около 1 см. Обжарить на сковороде с растительным маслом.

«Улитки» с колбасой быстрые

1–2 листа тонкого лаваша, 150 г вареной колбасы, 30 г зеленого лука, 2 ст. л. кетчупа, 2 ст. л. растительного масла

Лаваши смазать тонким слоем кетчупа. Выложить сверху мелко нарезанную колбасу и посыпать нашинкованным зеленым луком. Нарезать ломтиками толщиной около 1 см. Обжарить на сковороде с растительным маслом.

Беляши ленивые

Для теста: *200 мл кефира, 2 яйца, 1–1,5 стакана муки, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара*

Для начинки: *300–350 г куриного фарша, 1 головка репчатого лука, щепотка молотого черного перца, растительное масло для жарки*

Лук мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета. Снять с огня и перемешать с фаршем, приправить перцем. Смешать яйца с кефиром, солью, сахаром, растереть. Всыпать муку с содой, должно получиться тесто как для оладий. На сковороде разогреть масло, ложкой выложить порцию теста, на него немного фарша, сверху вылить еще небольшую ложку теста. Обжарить до золотистого цвета, перевернуть и жарить под крышкой до готовности.

Беляши ленивые из вафель

3 яйца, 100 мл молока, вафельные коржи маленькие, соль, растительное масло для жарки

Для начинки: *400 г куриного фарша, 1 головка репчатого лука, зелень, соль, молотый черный перец по вкусу*

Лук измельчить, смешать с фаршем и рубленой зеленью, посолить и поперчить. На вафельный лист положить фарш, накрыть другим листом. Размешать яйца с молоком и щепоткой соли, обмакнуть в смесь вафли с начинкой. Жарить на сковороде с маслом до золотистой корочки, перевернуть, жарить под крышкой на среднем огне.

Чебуреки ленивые с мясом

3 листа лаваша, 1 яйцо, растительное масло для жарки

Для начинки: *400 г фарша, 1 головка репчатого лука, 50 мл воды, соль и специи по вкусу*

Лук мелко нарезать или натереть на терке. Добавить к фаршу, хорошо перемешать, влить воду, добавить соль и специи. Листы лаваша разрезать на квадраты. Края смазать взбитым яйцом. Выложить начинку на половину квадрата, завернуть треугольником и прижать края вилкой. Обжарить в масле с двух сторон до золотистой корочки.

Чебуреки ленивые с сыром и зеленью

3 листа лаваша, 2 яйца, 50 мл молока, соль и специи по вкусу, растительное масло для жарки

Для начинки: *200 г брынзы или сулугуни, 100–150 г твердого сыра, 20 г зелени по вкусу, 1 зубчик чеснока, 30 г сметаны*

Натереть оба вида сыра, смешать с рубленой зеленью, измельченным чесноком и сметаной. Яйца слегка взбить с молоком. Лаваш нарезать на квадраты, смазать края яичной смесью. Выложить начинку, свернуть треугольниками и прижать края. Обмакнуть чебуреки в яичную смесь и обжарить в разогретом масле с двух сторон до золотистого цвета.

Трубочки с начинкой из фарша

2 листа лаваша, 2 яйца, 50 мл молока, соль, растительное масло для жарки

Для начинки: *400 г мясного фарша, 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 100 г сыра, 50 г зелени, соль, молотый черный перец по вкусу*

Фарш с рубленым луком обжарить до готовности, добавить соль, перец, измельченную зелень и чеснок, пропущенный через пресс. Начинку выложить на листы лаваша, посыпать тертым сыром, свернуть трубочкой. Нарезать ломтиками шириной 4–5 см. Взбить яйца с молоком и солью, обмакнуть ломтики в смесь и обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

Рулетики из печени

500 г телячьей печени, 200 г копченого шпика, 4 яблока, 300 мл куриного бульона, сметана, растительное масло, соль и перец по вкусу

Нарезать печень ломтиками, слегка отбить, посыпать перцем по вкусу. Спелые яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать небольшими ломтиками, копченый шпик нарезать мелкими кубиками. На каждый ломтик печени положить несколько кубиков шпика и немного яблок, свернуть рулетом и сколоть деревянными шпажками или зубочистками. Слегка обжарить рулеты на сковороде, после чего переложить в кастрюлю, залить сверху бульоном, накрыть крышкой и тушить на слабом огне около 30 мин, посолить. Готовые рулеты подавать к столу со сметаной или другим соусом по вкусу.

Кольца кальмара в яйце

200 г кальмаров, 1 яйцо, 3 ст. л. муки, 150 мл растительного масла, соль, черный перец по вкусу

Муку, соль и перец тщательно перемешать. Свежих кальмаров тщательно вымыть, очистить от пленок и внутренностей, нарезать кольцами. Яйцо взбить. Каждое кольцо кальмара обмакнуть в яйцо, обвалять в муке и обжарить на сковороде в разогретом масле с обеих сторон до золотистого цвета. Готовых кальмаров выложить на бумажную салфетку, чтобы с них стекло лишнее масло. Подавать к столу охлажденными с соусом и свежими овощами.

Омлет грибной

50 г грибов, 3 яйца, 50 мл молока, 1 ст. л. растительного масла, зелень, соль и перец по вкусу

Грибы очистить и мелко нарезать, обжарить на сковороде в масле на большом огне, постоянно помешивая, около 5 мин. Яйца взбить с молоком, солью и перцем, залить жареные грибы яичной смесью. Накрыть сковороду крышкой и готовить еще около 20 мин на слабом огне. Подавать к столу, присыпав рубленой зеленью или натертым на крупной терке сыром.

Закуска из яиц с чесноком

5 отварных яиц, 180–200 г плавленого сыра, 2 зубчика чеснока, 50 г майонеза, зелень, молотый черный перец по вкусу

Яйца очистить и разрезать на две половинки. Желтки тщательно растереть с плавленым сыром и мелко нашинкованным чесноком, добавить майонез и молотый перец. Заполнить половинки яичных белков приготовленной смесью. Подавать к столу, полив майонезом и украсив зеленью.

Яйца, фаршированные сельдью и арахисом

10 отварных яиц, 100 г филе сельди, 20 г арахиса, 50 г майонеза, зелень, соль, перец по вкусу

Яйца очистить. С тупого конца яйца срезать верхушку для придания большей устойчивости. Вынуть желток. Срезать немного белка изнутри, тщательно перетереть его с желтками, добавить филе сельди и очищенный арахис, посолить и поперчить по вкусу. Измельчить приготовленную массу в блендере, добавить мелко нашинкованную зелень. Заполнить приготовленной смесью полости. Подавать закуску к столу, украсив веточками зелени.

Яичница грибная со сметаной

8 яиц, 150 г грибов, 1 головка репчатого лука, 200 г сметаны, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, зелень, соль и перец по вкусу

Мелко нашинкованные лук и грибы обжарить на сковороде в небольшом количестве сливочного масла, посолить и поперчить по вкусу. Оставшимся сливочным маслом смазать форму для запекания, выложить туда обжаренные грибы, сверху разбить 6 яиц так, чтобы желтки были целыми, посолить по вкусу. Оставшиеся яйца тщательно размешать со сметаной, добавить по вкусу рубленую зелень и посолить. Этой смесью залить яйца с грибами, сверху посыпать крупно натертым сыром. Запекать в духовке, разогретой до 180 °С, около 15 минут.

Яйца, фаршированные грибами и зеленью

8 отварных яиц, 100 г маринованных грибов, 1–2 ст. л. майонеза, 1–2 ст. л. сметаны, 30 г зеленого лука, 30 г петрушки, 20 г укропа, листья салата, молотый черный перец, соль по вкусу

Зеленый лук и петрушку нарубить. Грибы мелко нарезать. Яйца разрезать вдоль, вынуть желтки, смешать их с грибами, рубленой зеленью, перцем, майонезом. Нафаршировать этой смесью белки. Фаршированные половинки яиц выложить на листья салата, полить сметаной и украсить веточками укропа.

Яйца, фаршированные черносливом

4 отварных яйца, 8 шт. чернослива, 20 г укропа, майонез по вкусу для заправки

Яйца очистить, разрезать пополам и вынуть желтки. Чернослив замочить в кипяченой воде на 20 мин, обсушить,

измельчить. Растереть желтки, чернослив и зелень, заправить майонезом. Наполнить половинки белков.

Закуска из творога и соленых огурцов

200 г творога, 100 г сметаны, 3 соленых огурца, 2–3 зубчика чеснока, 20 г укропа, молотый черный перец по вкусу

Огурцы нарезать кубиками. Чеснок пропустить через пресс. Творог взбить в блендере со сметаной, немного поперчить, добавить огурцы, чеснок, перемешать, выложить на блюдо и украсить веточками укропа.

Закуска сырная на чипсах

1 пачка картофельных чипсов, 1 свежий огурец, 90–100 г плавленого сыра, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, майонез по вкусу

Огурец нарезать кружочками. Сыр натереть на терке, смешать с рубленой зеленью и чесноком, пропущенным через пресс, добавить майонез, хорошо перемешать. Полученную массу выложить на чипсы. Сверху положить по кружочку огурца. Сразу подавать на стол.

Закуска с моцареллой и ветчиной

250 г моцареллы, 150 г ветчины, 6 помидоров, 4 ст. л. оливкового масла, свежий базилик, черный молотый перец и соль по вкусу

Помидоры и моцареллу нарезать небольшими кружочками. Выложить на блюдо внахлест, чередуя между собой. Посолить и поперчить по вкусу, украсить веточками зелени. Нарезанную тонкими ломтиками ветчину свернуть рулетами и выложить поверх моцареллы с помидорами. Готовую закуску полить оливковым маслом и поставить в холодильник примерно на 30 минут.

Паштет из куриной печени

500 г куриной печени, 1 головка репчатого лука, 50 г сливок, 80 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, зелень, соль и черный перец по вкусу

Печень вместе с мелко нашинкованным луком обжарить на сковороде в небольшом количестве растительного масла до золотистого цвета. Содержимое сковороды посолить и поперчить

по вкусу, влить немного воды, накрыть крышкой, тушить на слабом огне еще около 15 мин и остудить. Переложить приготовленную массу в блендер и тщательно измельчить. Добавить к паштету сливки и слегка разогретое сливочное масло и взбить еще раз. Подавать к столу охлажденным, украсив зеленью.

Помидоры с сыром

3 помидора, 1–2 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, 20 г петрушки, 2–3 ст. л. майонеза, листья салата или черемши, соль по вкусу

Листья салата или черемши выложить на блюдо. Помидоры нарезать кружочками и уложить на листья. Чеснок пропустить через пресс. Посыпать помидоры солью и чесноком, сделать сеточку из майонеза. Сыр натереть на крупной терке, посыпать помидоры. Украсить зеленью петрушки.

Паштет из курицы с сыром и вином

1,2 кг отварной курицы, 100 г сливочного масла, 200 г тертого сыра, 70 мл мадеры, соль, перец, мускатный орех по вкусу

Куриное мясо нарезать кусочками, выложить в чашу блендера. Добавить размягченное масло, тертый сыр, специи и мадеру. Перемешать в однородную массу, охладить и подать на стол.

Паштет из куриной печени с бренди

500 г куриной печени, 125 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 2 веточки тимьяна, 1 ст. л. бренди, молотый черный перец, соль по вкусу

Нагреть духовку до 150 °С. Перебить блендером сырую печень с чесноком, солью и перцем, 30 г сливочного масла, листьями тимьяна и бренди. Переложить смесь в смазанную маслом маленькую форму, накрыть фольгой и поставить в форму большего размера. Налить на дно большой формы кипящей воды так, чтобы она доходила до середины. Запекать в духовке 50 мин. Достать форму из воды и дать остыть. Полить оставшимся растопленным маслом и оставить на несколько минут, чтобы оно застыло. Поставить в холодильник.

Паштет из кабачков и грибов

2 молодых кабачка, 300 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 100 г плавленого сыра, 50 мл растительного масла, 50 мл соевого соуса, соль и специи по вкусу

Кабачки, шампиньоны, лук и морковь нарезать, обжарить в масле до мягкости. Добавить измельченный чеснок, соевый соус, соль, специи, тушить до полного выпаривания жидкости. Овощную массу остудить, выложить в чашу блендера, добавить плавленый сыр и тщательно взбить до однородности.

Паштет сырный с грибами

300 г твердого сыра, 150 г шампиньонов, 2 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 3 ч. л. паприки, 1 ч. л. молотого кориандра, молотый черный перец, соль по вкусу

Грибы нарезать, обжарить в масле вместе с измельченным чесноком, остудить. Грибную массу выложить в чашу блендера, добавить тертый сыр, соль, перец, паприку, кориандр, тщательно взбить. Подавать с хрустящими тостами.

Паштет из консервированной фасоли

1 банка консервированной красной фасоли, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. лимонного сока,? ч. л. соли,? ч. л. молотого кумина, по? ч. л. молотого красного острого перца и паприки

Консервированную фасоль измельчить в блендере. Добавить пропущенный через пресс чеснок, лимонный сок, специи, соль. Подливая жидкость из банки, взбить до однородности.

Паштет рыбный простой

1 банка сардин в масле, 2 отварных яйца, 1 небольшая головка лука, 1–2 ст. л. майонеза

Выложить в блендер яйца, сардины вместе с маслом, лук. Измельчить до однородности, добавить майонез и взбить еще раз.

Паштет «Рыбка»

400 г филе белой рыбы, 2 моркови, 100 г сливочного масла, 2 маслины без косточек, соль и специи для рыбы по вкусу

Морковь отварить и очистить. Одну натереть на терке, а вторую нарезать кружочками. Филе рыбы припустить в небольшом количестве подсоленной воды со специями, охладить. Масло заранее достать из холодильника, чтобы оно стало мягким. Филе измельчить в блендере, добавить тертую морковь, масло и

взбить. Паштет выложить на блюдо в виде рыбки, сверху уложить кружочки моркови — это будет «чешуя». Маслины нарезать колечками: одно из них будет имитировать «глаз» рыбки, из двух других можно сделать «ротик».

Форшмак

200 г филе сельди, 2 отварных яйца, 1 зеленое яблоко, 1 головка репчатого лука, 100 г сливочного масла, 100 г батона, 50 мл молока, молотый черный перец по вкусу

Яйца очистить. С батона срезать корочку, мякиш положить в молоко на 3–5 мин, затем отжать. Яблоко очистить от кожуры, удалить сердцевину с семенами. Лук очистить. В блендере измельчить сельдь, хлеб, яблоко, яйца. Добавить размягченное масло, взбить до однородности, поперчить по вкусу. Готовую смесь поставить в холодильник на 2–3 часа.

Паштет из сельди с яблоком

250 г филе сельди, 1 яблоко, 1 головка репчатого лука, 150 г пшеничного хлеба, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, черный перец по вкусу

Яблоко очистить от кожуры, удалить сердцевину с семенами, нарезать кусочками. Лук нарезать полукольцами, выложить в дуршлаг и обдать кипятком. Хлеб размочить в кипяченой воде, отжать. Филе сельди, яблоко, хлеб и лук дважды пропустить через мясорубку или измельчить до однородности с помощью комбайна. Добавить перец, масло и лимонный сок, хорошо перемешать. Готовый паштет охладить.

Паштет из сельди

500 г филе сельди, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1–2 ст. л. растительного масла

Морковь натереть на терке, лук нарезать. Обжарить овощи в масле до мягкости, не зажаривать. Остудить. Дважды пропустить через мясорубку вместе с филе сельди, тщательно взбить. Или измельчить и взбить с помощью кухонного комбайна. Готовый паштет охладить.

Сельдь, маринованная в горчичном соусе

600 г филе свежемороженой сельди
***Для маринада:** 150 г горчицы, 100 мл растительного масла, 1*

ст. л. меда, сок? лимона, 1 ч. л. соли

Растительное масло взбить с горчицей, медом и солью, влить лимонный сок, чтобы получился негустой соус. Размороженное филе сельди нарезать небольшими кусочками. Выложить в контейнер с крышкой, поливая слои соусом. Мариновать в холодильнике 1–2 дня.

Сельдь по-киевски

250 г филе соленой сельди, 120 г сливочного масла, 50 г твердого сыра, 100 г пшеничного хлеба, 100 мл молока, 1 ч. л. горчицы, 20 г зелени петрушки, молотый черный перец по вкусу

Замочить в молоке белый хлеб, отжать и вместе с филе пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Полученную массу смешать с размягченным сливочным маслом, тертым сыром, горчицей, перцем, хорошо перемешать и выложить в селедочницу в форме рыбы. Вилкой сделать узор в виде чешуи, украсить зеленью петрушки.

Сельдь с орехами и яблоками

300 г филе соленой сельди, 200 мл молока, 1–2 зеленых яблока, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 2 отварных яйца, 3 ст. л. майонеза

Филе сельди замочить в молоке на 1 ч. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину с семенами, нарезать соломкой. Лук очистить и мелко нарезать. Яйца нарубить. Филе вместе с орехами пропустить через мясорубку, перемешать с яблоками и луком, выложить на блюдо, посыпать рублеными яйцами, полить майонезом и подавать к столу.

Паштет из баклажанов с кунжутом

1 крупный баклажан, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. семян кунжута, 2–3 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. лимонного сока, соль и молотый черный перец по вкусу

Баклажан смазать маслом, выложить на противень и запекать в разогретой до 200 °С духовке 30–40 мин. Очистить от кожуры. В блендере перебить кунжут с чесноком в пасту. Добавить баклажан, лимонный сок, измельчить до однородности. Посолить и поперчить по вкусу, влить масло, тщательно перемешать. Перед подачей поставить в холодильник на 3 часа.

Паштет из баклажанов

1 крупный баклажан,? стакана грецких орехов, 50 г петрушки или кинзы, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, 2–3 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу

Баклажан очистить, нарезать кружечками и запечь в разогретой до 200 °С духовке до мягкости. В блендере измельчить орехи, зелень, чеснок. Добавить баклажан, лимонный сок, масло, взбить. Посолить и поперчить по вкусу.

Икра из баклажанов с брынзой

1 кг баклажанов, 100 г брынзы, 1 зубчик чеснока, растительное масло, зелень петрушки

Разогреть духовку до 200 °С. Баклажаны разрезать вдоль, смазать маслом. Запекать до мягкости (20–30 мин). Ложкой вынуть мякоть и переложить в блендер. Добавить раскрошенную брынзу. Все взбить. Добавить немного масла и мелко нарезанный чеснок, взбить еще раз. Переложить в салатник, украсить зеленью петрушки.

Икра кабачковая ленивая

2 кабачка, 1 стручок болгарского перца, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, соль и молотый перец по вкусу

Овощи очистить, нарезать кусочками, слегка посолить и поперчить, сбрызнуть маслом. Сложить овощи в рукав для запекания, сделать в нем проколы. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 1 ч. Затем осторожно вынуть пакет, разрезать, жидкость слить в отдельную емкость. Овощи пюрировать с помощью блендера. При необходимости добавить овощной сок, досолить.

Икра кабачковая в духовке

2 небольших кабачка, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 2 ст. л. томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Овощи очистить от кожуры. Нарезать кабачки, лук, морковь кубиками, выложить в широкую форму для запекания и полить маслом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 30 мин, перемешать и запекать еще 30 мин. Достать, слить лишнюю жидкость, добавить к овощам томатную пасту, соль и перец. Измельчить блендером, добавить измельченный чеснок, хорошо

перемешать.

Помидоры, фаршированные тунцом

3 помидора, 1 банка консервированного тунца,? корня сельдерея, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. лимонного сока, зелень по вкусу

Рыбу, сельдерей и чеснок измельчить в блендере вместе с лимонным соком и поставить в холодильник примерно на 2 ч. Свежие помидоры разрезать поперек на 2 половины, удалить сердцевину, срезать верхушку и нижнюю часть для устойчивости. Выложить на помидоры охлажденную смесь и подавать к столу, украсив зеленью по вкусу.

Кабачки, запеченные с помидорами

1 кг кабачков, 4 помидора, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу

Лук мелко нарезать, обжарить в масле. Кабачки и помидоры нарезать кружочками, выложить в форму слоями, посыпая жареным луком и мелко нарезанной зеленью, посолить. Запекать в разогретой духовке 15–20 мин. Подавать в холодном виде.

«Букет» из фаршированных помидоров

5–7 помидоров, 3 отварных яйца, 1–2 ст. л. сметаны, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу

Помидоры вымыть, сделать острым ножом несколько надрезов крест-накрест глубиной на треть помидора («лепесточки»), аккуратно вынуть мякоть, посолить. Перевернуть помидоры отверстием вниз, чтобы вытек сок. Яйца нарезать небольшими кубиками, смешать со сметаной, солью и рубленой зеленью, заполнить подготовленные помидоры и уложить их на сервировочное блюдо. Из зелени сделать стебли и листья «букета».

Помидоры, запеченные с сыром

5–6 средних помидоров, 100 г ветчины, 100 г сыра, зелень, перец, соль по вкусу

Помидоры вымыть, срезать верхушки и аккуратно вынуть мякоть. Ветчину нарезать маленькими кубиками, добавить тертый сыр, измельченную мякоть помидоров, рубленую зелень, соль, перец и хорошо перемешать. Помидоры наполнить получившейся массой и посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой духовке

или в микроволновке, пока сыр не расплавится.

«Корзиночки» из помидоров

7–8 помидоров, 300 г отварного куриного филе, 100 г творога, 1 огурец, 1 отварное яйцо, 50 г сметаны или майонеза, зелень, соль, перец по вкусу

Помидоры вымыть, разрезать пополам, аккуратно вынуть мякоть. Куриное филе, огурец и яйцо нарезать маленькими кубиками, соединить. Добавить измельченную мякоть помидоров, протертый творог, рубленую зелень, соль, перец и заправить сметаной или майонезом. «Корзиночки» из помидоров наполнить приготовленной начинкой и украсить зеленью.

Перец, фаршированный сыром и зеленью

3–4 стручка болгарского перца красного или желтого цвета, 150 г сливочного масла, 250 г сыра, 2 зубчика чеснока, 30 г петрушки

У перца аккуратно вырезать плодоножки и вынуть семена. Сыр и замороженное сливочное масло натереть на терке. Пропустить чеснок через пресс, нарубить зелень. Все перемешать и плотно нафаршировать перец. Поставить в холодильник на 1 ч. Для подачи к столу нарезать перец кружочками толщиной 4–5 мм.

Рулетики из огурцов с острой начинкой

2–4 огурца, 200 г брынзы,? стручка перца чили, 2 зубчика чеснока, 30 г петрушки и укропа, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Перец чили очистить от семян и измельчить в блендере вместе с брынзой, чесноком и зеленью. Заправить сметаной, при необходимости досолить и тщательно перемешать. Огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками. На каждый ломтик положить немного приготовленной начинки, свернуть рулетом и закрепить шпажкой.

Рулетики из баклажанов с помидорами и сыром

2 баклажана, 100–200 г сливочного сыра, 1–3 зубчика чеснока, 50 г укропа, 2–3 помидора, растительное масло, соль по вкусу

Чеснок пропустить через пресс, добавить к сыру. Измельчить укроп, смешать с сыром. Баклажаны разрезать вдоль на ломтики толщиной примерно? см, посолить и оставить на 10–30 мин,

затем промыть в холодной воде. Обжарить ломтики баклажана в масле до золотистого цвета и намазать сырным кремом. Помидоры нарезать брусочками, выложить на баклажаны и свернуть рулетиком.

Рулетики из баклажанов с ветчиной

2 баклажана, 100–150 г ветчины, 2–3 помидора, 2 моркови, растительное масло, соль по вкусу

Баклажаны нарезать пластинами, посолить, оставить на 30 мин, затем промыть в холодной воде. Помидоры нарезать кубиками. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Обжарить морковь в масле, добавить помидоры и прожарить массу еще 3–5 мин. Баклажаны обжарить в масле, выложить на салфетку, чтобы удалить лишнее масло. Ветчину нарезать ломтиками. Сверху на баклажаны положить немного начинки с морковью, поверх уложить ломтик ветчины, свернуть рулетиком.

Рулетики из баклажанов с помидорами

2 баклажана, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, по 1 веточке базилика и петрушки, 3–4 ст. л. майонеза, растительное масло, соль, специи по вкусу

Баклажаны очистить, нарезать вдоль длинными тонкими ломтиками, посыпать солью, оставить на 15 мин, затем промыть и обжарить в масле с двух сторон. Майонез соединить с тертым чесноком, добавить специи по вкусу, тщательно перемешать. Помидоры нарезать ломтиками, зелень нарубить. Обжаренные баклажаны смазать майонезом с одной стороны, на каждый ломтик положить по кусочку помидора, посыпать рубленой зеленью и свернуть рулетом.

Рулетики из красной рыбы

100–150 г филе красной рыбы, нарезанного тонкими ломтиками, 1 маринованный огурец, 1 зеленое яблоко, 20 г петрушки или укропа, 1–2 ст. л. майонеза, оливки

Огурец и очищенное от кожуры и семян яблоко натереть на терке, слегка отжать. Добавить рубленую зелень и майонез, перемешать. На край каждого ломтика рыбы выложить по 1 ч. л. начинки, свернуть рулетиком, закрепить шпажкой и нанизать на нее оливку.

Рулет с ветчиной и сладким перцем

2 тонких лаваша, 2 стручка сладкого перца разных цветов, 200 г ветчины, 100 г майонеза, 1 ч. л. горчицы, 10 г укропа, перец и соль по вкусу

Майонез, горчицу и мелко нашинкованный укроп тщательно перемешать, посолить и поперчить. Разрезать каждый стручок перца пополам, удалить сердцевину и плодоножку, выложить на противень, сбрызнуть растительным маслом и запекать в духовке при 180 °С около 20 мин. Затем переложить перец в миску, накрыть пищевой пленкой и оставить на 10 мин. Снять с перца кожицу, мякоть нарезать тонкой соломкой. Смазать лаваш майонезной смесью, сверху выложить перец и нарезанную небольшими брусочками ветчину, свернуть рулетом. Готовый рулет обернуть пищевой пленкой и поместить в холодильник примерно на 2 ч. Подавать к столу, нарезав ломтиками и украсив зеленью.

Рулет с сельдью и сливочным маслом

2 тонких лаваша, 100 г сливочного масла, 200 г сельди, 20 г укропа, 2 ст. л. неострой горчицы, соль по вкусу

Масло заранее достать из холодильника, чтобы оно размягчилось. Филе сельди и укроп мелко нашинковать и перемешать. Масло взбить с горчицей и смесью сельди с укропом до образования однородной массы. Два лаваша смазать полученной смесью, выложить друг на друга и свернуть плотным рулетом. Обернуть рулет пищевой пленкой и поставить в холодильник примерно на 2 ч. Готовый рулет нарезать порционными кусочками и украсить зеленью по вкусу.

Рулет с крабовыми палочками

1 тонкий лаваш, 100 г крабовых палочек, 50 г плавленого сыра, 3 ст. л. майонеза, 20 г укропа

Крабовые палочки мелко нарезать, укроп измельчить. Намазать лаваш слоем сыра, посыпать крабовыми палочками, укропом и полить майонезом. Свернуть лаваш с начинкой рулетом и отставить в холодильник примерно на 30 мин. Подавать к столу, нарезав ломтиками.

Рулет с консервированной рыбой

4 тонких лаваша, 2 банки рыбных консервов в масле, 4 отварных яйца, 2 отварные моркови, 80 г майонеза, 20 г зелени по

вкусу

Расстелить на столе кусок пищевой пленки размером немного больше лаваша и выложить первый лист. Посыпать его тонким слоем мелко нашинкованной зелени и накрыть вторым листом. Второй лаваш смазать майонезом и посыпать натертыми на крупной терке вареными яйцами, накрыть третьим лавашем. Снова смазать лаваш тонким слоем майонеза, посыпать тертой морковью, положить сверху последний лист, на который выложить рыбные консервы (предварительно слив с них лишнюю жидкость). Аккуратно свернуть лаваши рулетом, обернуть пищевой пленкой и поместить в холодильник на 3 ч. Подавать к столу, нарезав ломтиками и украсив зеленью и майонезом.

Рулет с грибами «Праздничный»

3 тонких лаваша, 700 г грибов, 350 г сыра, 300 г майонеза, 20 г петрушки, 50 г сливочного масла

Выложить первый лаваш на пищевую пленку и смазать тонким слоем майонеза, присыпать мелко нашинкованной петрушкой. Грибы нарезать и обжарить на сковороде в сливочном масле. Второй лист лаваша выложить на первый, смазать майонезом и выложить грибы, поверх которых положить последний слой лаваша. Третий слой лаваша смазать майонезом и посыпать тертым сыром. Аккуратно свернуть рулетом и поместить в холодильник на 2 ч. Готовый рулет нарезать ломтиками, украсить зеленью и тертым сыром.

Шаурма с сыром быстрая

3 листа тонкого лаваша, 300 г куриной грудки, 200 г сыра, 3 огурца, 3 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 небольшой вилок белокочанной капусты, 200 г моркови по-корейски, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. растительного масла, карри, соль по вкусу

Куриную грудку мелко нарезать, обжарить на растительном масле, добавить карри. Лук нарезать полукольцами, помидоры — тонкими ломтиками, огурцы — соломкой, капусту нашинковать и посолить по вкусу, сыр натереть на крупной терке. Если листы лаваша большие, разрезать их пополам. Начинку выложить рядами по краю лаваша в таком порядке: курица, лук, морковь, кетчуп, капуста, огурцы, помидоры, майонез, сыр. Загнуть край лаваша и аккуратно свернуть шаурму. Перед подачей разогреть в микроволновке.

Буррито с ветчиной

2 листа лаваша, 100 г ветчины, 80 г тертого сыра, 2 отварных яйца, 100 г консервированной кукурузы, 2 ст. л. растительного масла, майонез по вкусу

Лаваш разрезать на небольшие части, смазать майонезом. Сверху выложить мелко нарезанную ветчину, консервированную кукурузу, тертый сыр и рубленые яйца. Свернуть конвертиками, обжарить в растительном масле.

Буррито с мясным фаршем

4 листа лаваша, 350 г мясного фарша, 200 г тертого сыра, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. муки, 200 мл молока, 3 ст. л. растительного масла, соус сальса по вкусу

Фарш обжарить в масле с рубленым луком и чесноком, посыпать мукой, перемешать. Затем влить молоко и тушить, помешивая, несколько минут. Листы армянского лаваша разрезать пополам, на каждую часть положить немного тертого сыра, обжаренный фарш и залить соусом сальса. Свернуть конвертиками так, чтобы начинка не вытекала. Выложить на противень, смазанный маслом, и запекать в горячей духовке несколько минут.

Буррито с шампиньонами

3 листа тонкого лаваша, 150 г ветчины, 100 г шампиньонов, 3 помидора, 2–3 свежих огурца, 1 большая головка репчатого лука, 100 г тертого сыра, 100 г майонеза, зелень петрушки по вкусу

Ветчину, отваренные шампиньоны и овощи нарезать маленькими кубиками, петрушку нарубить. Все смешать, добавить немного тертого сыра и майонеза. Завернуть массу в разрезанные на части листы лаваша (конвертиком), смазать оставшимся майонезом и посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой духовке или микроволновой печи до готовности.

Буррито вегетарианское

2 листа тонкого лаваша, 200 г отваренного риса, 200 г отваренной стручковой фасоли, 1 стручок болгарского перца, 2 помидора, 30 г зелени, 2 ст. л. растительного масла, молотая паприка, молотый перец чили, соль по вкусу

Овощи мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить 5–7 минут. Добавить рис, соль,

специи, мелко нарубленную зелень. Полученную начинку завернуть в разрезанные на части листы лаваша, запечь в микроволновой печи или духовке.

Буррито с омлетом

1 лист тонкого лаваша, 100 г бекона, 2 яйца, 3 ст. л. молока, 2 ст. л. растительного масла, 30 г укропа, молотый черный и острый перец, соль по вкусу

Взбить яйца с молоком, солью, перцем и рубленой зеленью. Обжарить в растительном масле нарезанный ломтиками бекон, влить взбитую яичную смесь, накрыть сковороду крышкой и жарить омлет до готовности. Выложить омлет на лаваш, аккуратно свернуть рулетом, оставить до остывания. Подавать, нарезав кусочками.

Бутерброды «Изумруд»

8 ломтиков батона, 100 г киви, 1 отварное яйцо, 90–100 г плавленого сыра, 2 зубчика чеснока, 7–10 листиков мяты, 4 ст. л. майонеза, специи и соль по вкусу

Натереть яйцо вместе с плавленым сыром на терке. Добавить к этой смеси давленый чеснок, мелко нарезанную мяту, майонез, посолить и посыпать специями по вкусу, тщательно перемешать. С помощью стальных формочек нарезать киви звездочками или кружочками. Несколько кусочков киви измельчить и добавить в сырную массу. Подсушить ломтики батона на сковороде без масла, намазать сырной массой, сверху выложить украшение из киви.

Батон фаршированный

1 белый батон, 250 г твердого сыра, 90–100 г плавленого сыра, 100 г жирных сливок, 5 маринованных огурцов, 4 помидора, 3 отварных яйца, 100 г оливок без косточек, 2 стручка болгарского перца, 20 г зеленого лука, 30 г петрушки или укропа, соль и специи по вкусу

Зелень вымыть и мелко нашинковать. Яйца разрезать на 2 части. Огурцы нарезать кубиками. Помидоры обдать кипятком, окунуть в холодную воду, снять кожицу и нарезать ломтиками. Дать стечь соку. Перец очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Размять вилкой плавленый сыр. Взбить охлажденные сливки, смешать их с сыром, нарезанными овощами и зеленью. Посолить и поперчить по вкусу. Срезать у батона верхнюю

четверть, вынуть мякиш. Выложить батон изнутри ломтиками твердого сыра и залить сливочной массой. Накрыть верхушкой. Смазать батон снаружи остатками сыра, посыпать мелко нашинкованной зеленью и поставить в холодильник примерно на 1 ч для пропитки.

Бутерброды закусочные

10 ломтиков батона, 100 г ветчины, 150 г плавленого сыра, 1 отварное яйцо, 3 ст. л. сметаны, 2 ч. л. зернистой горчицы, зелень, специи и соль по вкусу

Обжарить ломтики батона на сухой сковороде с обеих сторон. Ветчину, плавленый сыр и яйцо пропустить через мясорубку, добавить мелко нашинкованную зелень, сметану, горчицу, посолить и добавить специи по вкусу, тщательно перемешать. Нанести приготовленную массу тонким слоем на гренки, украсить зеленью по вкусу и подавать к столу.

Бутерброды с рыбными консервами

10 ломтиков батона, 300 г рыбных консервов в томате, 1 ст. л. горчицы, 30–50 г сливочного масла, зелень и соль по вкусу

Обжарить ломтики батона с обеих сторон на сухой сковороде. Рыбные консервы тщательно размять вилкой. Добавить к рыбе мелко нашинкованную зелень, горчицу и сливочное масло, посолить по вкусу, аккуратно перемешать. Намазать приготовленную массу тонким слоем на гренки и подавать к столу, украсив листиками петрушки или укропа, зеленым луком.

Бутерброды со шпротами и чесноком

7–8 ломтиков черного хлеба, 200 г шпрот в масле, 1 отварная морковь, 1 зубчик чеснока, 1–2 ст. л. рубленой зелени укропа,? лимона, 2–3 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Обжарить черный хлеб на сковороде с растительным маслом до образования золотистой корочки. Натереть морковь на крупной терке, добавить пропущенный через пресс чеснок, майонез, посолить по вкусу, тщательно перемешать и намазать на хлеб, выложить сверху шпроты. Украсить тонкими ломтиками лимона и зеленью.

Бутерброды с сельдью и плавленым сыром

9–10 ломтиков батона, 200 г филе соленой сельди, 2 отварные моркови, 180–200 г плавленого сыра, 70–100 г сливочного масла, 2 ст. л. лимонного сока, оливки для украшения

Ломтики батона подсушить на сухой сковороде. Сельдь, морковь и плавленый сыр пропустить через мясорубку или измельчить в блендере, добавить лимонный сок и перетереть вместе с размягченным сливочным маслом. Выложить приготовленную массу на ломтики хлеба, украсить нарезанными кружочками оливками и подавать к столу.

Бутерброды с копченой рыбой

10 ломтиков батона, 200 г филе копченой рыбы, 2 отварных яйца, 50 г сливочного масла, зелень, специи, соль по вкусу

Ломтики батона подсушить на сковороде без масла с обеих сторон. Яйца и рыбу измельчить в блендере, добавить мелко нашинкованную зелень по вкусу, сливочное масло, посолить и приправить специями, тщательно перемешать. Нанести приготовленную массу на гренки тонким слоем.

Бутерброды с сардинами

8 ломтиков белого батона, 200 г консервированных сардин, 1 отварное яйцо, 1 огурец, 20–30 г сливочного масла, 1 ст. л. майонеза, зелень по вкусу

Смазать ломтики батона сливочным маслом и обжарить с двух сторон на сухой сковороде. Тщательно размять вилкой сардины, смешать с рубленым яйцом и майонезом. Намазать приготовленную массу на ломтики хлеба, сверху выложить нарезанный кружочками огурец и украсить зеленью по вкусу.

Бутерброды с соленым творогом

1 белый батон, 300–350 г несладкого творога, 3–5 ст. л. сметаны, 7–8 шт. редиса, 3 свежих огурца, зелень и соль по вкусу

Овощи очистить и натереть на крупной терке или измельчить в блендере. Зелень мелко нашинковать. Овощи, зелень, творог и сметану тщательно перемешать, посолить по вкусу. Ломтики хлеба подсушить на сковороде с двух сторон, выложить на них приготовленную массу. Готовые бутерброды украсить кружочками редиса, огурца или веточками зелени.

Бутерброды с печенью трески и яйцом

1 батон, 200 г печени трески, 2 отварных яйца, 2 ст. л. майонеза, 50 г сливочного масла, зеленый лук, укроп, петрушка, соль, перец по вкусу

Слить с печени трески лишнее масло и размять ее вилкой. Добавить мелко нарезанные яйца, рубленый зеленый лук, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом. Батон нарезать небольшими ломтиками и смазать маслом, сверху выложить приготовленную начинку, украсить укропом и петрушкой.

Бутерброды мясные с оливками

8 ломтиков белого хлеба, 300 г вареного мяса, 100 г оливок без косточек, 20 г укропа, 1 огурец, 4 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сливочного масла

Смазать ломтики хлеба сливочным маслом и обжарить на сухой сковороде с двух сторон. Оливки тщательно измельчить, смешать с нашинкованным укропом и залить майонезом, смазать приготовленным соусом хлеб. Выложить сверху ломтики мяса, полить их остатками соуса, украсить нарезанным кружочками огурцом и подавать к столу.

Бутерброды «Гавайские» горячие

10 ломтиков батона, 10 ломтиков ветчины, 10 колец консервированных ананасов, 100 г сыра, 30 г сливочного масла

Ломтики батона тонко смазать маслом, уложить на противень маслом вниз (тогда снизу получится румяная корочка). Сверху на каждый ломтик положить ветчину и кольцо ананаса, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке, разогретой до 180 °С, приблизительно 5–8 мин до расплавления сыра.

Бутерброды с сыром и колбасой горячие

10 ломтиков белого хлеба, 150 г колбасы, 2 отварных яйца, 100 г сыра, 1 ст. л. рубленой зелени, 30 г сливочного масла, соль по вкусу

Смазать ломтики хлеба тонким слоем сливочного масла. Положить на них по кусочку колбасы, посыпать мелко нарубленной зеленью. Сверху положить ломтик сыра и кружочек вареного яйца. Выложить приготовленные бутерброды на слегка присыпанный мукой противень и поставить в духовку примерно на 5 мин. Подавать к столу горячими.

Бутерброды с ветчинной массой

1 батон, 200 г ветчины, 100 г сливочного сыра, 1 головка репчатого лука, 1 помидор, 1–2 ст. л. сметаны, зелень, соль по вкусу

Ветчину и лук нарезать, измельчить в блендере до однородности. Добавить сливочный сыр, сметану, посолить и тщательно перемешать. Батон нарезать ломтиками, подсушить с двух сторон в сковороде без масла или в тостере. Ломтики батона смазать ветчинной массой, украсить ломтиками помидора и зеленью.

Бутерброды с сыром и мясом горячие

6 ломтиков тостового хлеба, 200 г вареного мяса, 100 г сыра, 1 ст. л. сливочного масла, зелень и специи по вкусу

Вареное мясо мелко нарезать, добавить тертый сыр, мелко нарубленную зелень и специи. Ломтики смазать сливочным маслом с одной стороны, выложить на нее приготовленную мясную начинку. Жарить бутерброды в духовке на среднем огне около 5 мин до расплавления сыра. Подавать к столу горячими, украсив зеленью по вкусу.

Закуска из сушек с фаршем

300 г мясного фарша, 300 г сушек, 1 яйцо, 100 г сыра, 300 мл молока, растительное масло, соль и перец по вкусу

Выдержать сушки в теплом молоке до размягчения. В мясной фарш вбить сырое яйцо, посолить и поперчить по вкусу. Разогреть духовку до 180–190 °С. На застеленный пергаментом и смазанный маслом противень выложить сушки. Пустоту в центре каждой сушки заполнить фаршем, сверху посыпать тертым сыром. Запекать около 30 минут.

Бутерброды с ветчиной и хреном

8–10 ломтиков черного хлеба, 300 г ветчины, 2 ч. л. столового хрена со свеклой, 1 ст. л. рубленого зеленого лука, 3 ст. л. сметаны

Слегка подсушить ломтики хлеба на сковороде. Сметану смешать с хреном и мелко нарезанным зеленым луком, намазать на хлеб. Сверху положить ломтики ветчины и подавать к столу.

Чипсы картофельные домашние

500 г картофеля, 2 ст. л. растительного масла, по 1/3 ч. л. острого перца и молотой паприки, молотый черный перец, крупная соль по вкусу

Картофель очистить, нарезать ломтиками толщиной 2–3 мм и выложить в миску. Добавить 1 ст. л. растительного масла, паприку, острый и черный перец, соль, хорошо перемешать. Духовку разогреть до 200 °С. Выложить картофель в один слой на пергамент, смазанный маслом. Запекать 15 мин, перевернуть и запекать еще 15 мин. Чипсы должны зарумяниться.

Салаты

Салат быстрый

1 банка консервированной кукурузы, 1 стручок болгарского перца, 2 маленькие пачки сухариков, майонез по вкусу

С кукурузы слить жидкость. Перец нарезать кубиками, смешать с кукурузой. Сухарики и майонез добавить перед подачей на стол.

Салат весенний

200 г редиса, 1 свежий огурец, 1 отварное яйцо, 20 г зеленого лука, 3–4 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Редис, огурец и яйцо нарезать тонкими ломтиками. Лук измельчить. Смешать все ингредиенты, посолить. Заправить сметаной перед подачей на стол.

Салат из капусты с редькой

1 кочан капусты, 1 черная редька, 2 яблока, 1 ст. л. изюма, растительное масло, соль по вкусу

Редьку и яблоки очистить, натереть на крупной терке. Капусту нашинковать, посыпать солью, слегка перетереть руками. Добавить тертую редьку, яблоки, предварительно размоченный в воде изюм. Салат заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из капусты с зеленью

1 кочан капусты, 50 г петрушки и укропа, щепотка соли и сахара, растительное масло по вкусу

Нашинковать капусту, добавить соль и сахар, слегка перетереть. Смешать с рубленой зеленью, заправить растительным маслом.

Салат из капусты с огурцами

250 г белокочанной капусты, 1 огурец, 20 г укропа,? ч. л. соли

Для заправки: *1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса (9 %),? ст. л. сахара*

Капусту тонко нашинковать, добавить соль и помять до появления сока. Нарезать огурец, измельчить укроп и добавить к

капусте. Смешать ингредиенты для заправки и влить в капусту. Перемешать.

Салат закусочный

500 г консервированных шампиньонов (1 банка), 500 г консервированного зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, 4 соленых огурца, майонез по вкусу

Грибы, лук, соленые огурцы нарезать и перемешать. Добавить горошек, заправить майонезом по вкусу.

Салат зеленый

1 небольшой кочан салата, 1 огурец, 30 г петрушки, 30 г укропа, 30 г зеленого лука, 150 г сыра фета, 100 г оливок, 4 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Огурец нарезать ломтиками, зелень мелко нарубить, салат нарезать полосками. Перемешать, добавить оливки, посолить, посыпать перцем, заправить оливковым маслом. Сверху выложить кубики сыра фета.

Салат из огурцов, зеленого горошка и яиц

4 соленых огурца, 400 г консервированного зеленого горошка, 3 отварных яйца, листья зеленого салата, соль, майонез по вкусу

Огурцы нарезать кубиками. Яйца мелко нарубить. Зеленый салат порвать, добавить огурцы, яйца, горошек. При необходимости досолить. Заправить майонезом.

Салат с огурцами и киви

4 небольших огурца, 4 киви, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. клюквы, 50–60 мл оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, перец по вкусу

Очистить огурцы от кожуры и нарезать тонкими ломтиками. Киви очистить от кожицы, нарезать такими же ломтиками. Добавить нашинкованный репчатый лук. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем. Готовый салат залить приготовленной заправкой и тщательно перемешать, перед подачей украсить клюквой.

Салат из капусты пряный

? кочана капусты,? ч. л. соли

Для заправки: *3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. яблочного уксуса,? ч. л. сахара, 1 ч. л. хрена, 1 ч. л. горчицы,? ч. л. семян укропа или зиры*

Капусту тонко нашинковать, посолить и помять. Через 30 мин слить сок. Отдельно смешать ингредиенты для заправки, добавить к капусте. Дать настояться 30–50 минут.

Салат из капусты и овощей

? небольшого кочана капусты, 4 шт. редиса, 1 стручок болгарского перца, 1 огурец, 1 ст. л. лимонного сока, 1–2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Капусту нашинковать, слегка перетереть с солью. Редис, огурец и болгарский перец нарезать тонкой соломкой. Соединить все овощи, заправить растительным маслом и лимонным соком, перемешать.

Салат из капусты с сельдереем

? кочана капусты,? корня сельдерея, 2 зеленых яблока, 1 ст. л. рубленой петрушки, растительное масло, соль по вкусу

Капусту тонко нашинковать, добавить немного соли и перетереть до выделения сока. Корень сельдерея и яблоки очистить, натереть на крупной терке. Сразу же добавить получившуюся массу в капусту. Салат заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из капусты с яблоком и черносливом

1/3 кочана капусты, 1 яблоко, 4–5 шт. чернослива, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара,? ч. л. соли

Чернослив и яблоко нарезать ломтиками. Капусту тонко нашинковать, смешать с яблоком и черносливом. Заправить сметаной, добавить сахар и соль, перемешать.

Салат из капусты с апельсином

300 г капусты, 1 апельсин, 1 яблоко, сок 1 лимона, 2 ч. л. сахара, соль по вкусу

Капусту нашинковать, посыпать солью, слегка перетереть. Добавить лимонный сок, сахар, перемешать и подержать в холодном месте 15–20 мин. Яблоко очистить, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. Апельсин очистить, нарезать кубиками. Соединить капусту, яблоко, апельсин и

аккуратно перемешать.

Салат из капусты с имбирной заправкой

? кочана капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ч. л. тертого корня имбиря, 1 ст. л. семян кунжута, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. яблочного или винного уксуса, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ст. л. сахара

Капусту и морковь нашинковать. Лук нарезать очень мелко. Смешать растительное масло, уксус, соевый соус и сахар, добавить имбирь, взбить вилкой. Подготовленные овощи соединить, добавить семена кунжута, полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат зимний витаминный

200 г квашеной капусты, 1 морковь, 2 свеклы, 1 головка репчатого лука, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, щепотка соли

Квашеную капусту, не промывая и не отжимая, мелко нарубить, добавить нарезанные соломкой сырую свеклу, морковь, лук, сахар, соль. Заправить маслом.

Салат из краснокочанной капусты

? небольшого кочана краснокочанной капусты, 1 головка красного лука, соль по вкусу

Для заправки: *1 ч. л. острой горчицы, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. нерафинированного растительного масла*

Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью. Лук нарезать тонкими полукольцами, перемешать с капустой. Все продукты для заправки слегка взбить. Салат заправить, дать настояться 15 минут.

Салат из краснокочанной капусты с брусникой

1 кочан краснокочанной капусты, 100 г брусники, 1 яблоко,? корня сельдерея, 1 ст. л. лимонного сока, растительное масло, сахар, соль по вкусу

Капусту нашинковать, посыпать сахаром и солью, слегка перетереть, сбрызнуть лимонным соком. Яблоко и сельдерей очистить, натереть на крупной терке. Подготовленные продукты соединить, добавить бруснику, заправить лимонным соком и растительным маслом, аккуратно перемешать.

Салат из краснокочанной капусты с изюмом

1 небольшой кочан краснокочанной капусты, 30 г изюма, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. гранатового сока, тимьян, соль и сахар по вкусу

Капусту мелко нарезать, посыпать сахаром, солью и тимьяном, залить гранатовым соком и сильно размять руками, пока она не пустит сок. Изюм залить кипятком на 3–5 мин, затем отжать, смешать с капустой. Заправить готовый салат оливковым маслом, тщательно перемешать и подавать к столу.

Салат из пекинской капусты пикантный

500 г пекинской капусты, 1 небольшая головка салатного лука, 150 г шампиньонов, 1 яблоко, 100 г брынзы

Для заправки: *4 ст. л. яблочного или винного уксуса, 1 ч. л. меда, 2 ст. л. сухого белого вина, 6 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль по вкусу*

Отделив верхние листья, нарезать капусту соломкой. Лук нарезать полукольцами. Яблоко очистить от кожуры и нарезать соломкой, брынзу — кубиками, свежие белые шампиньоны — ломтиками поперек. Все осторожно перемешать. Смешать компоненты для заправки и полить салат перед подачей.

Салат из цветной капусты с морковью и огурцами

400 г цветной капусты, 2 моркови, 3 огурца, растительное масло, лимонный сок, зелень и соль по вкусу

Кочан цветной капусты вымыть, ошпарить кипятком и мелко нашинковать. Очищенную морковь натереть на крупной терке, огурцы мелко нарезать. Все овощи перемешать, добавить соль и заправить смесью растительного масла и лимонного сока. Готовый салат украсить зеленью.

Салат из краснокочанной капусты с яблоком

1 небольшой кочан краснокочанной капусты, 1 кислое яблоко

Для заправки: *5 ч. л. яблочного уксуса, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли*

В отдельную емкость с крышкой поместить все ингредиенты для заправки, закрыть крышкой и тщательно взболтать, чтобы получился однородный соус. Капусту тонко нашинковать. С яблока снять кожицу и натереть его на крупной терке, добавить к

капусте. Заправить салат соусом и тщательно перемешать.

Салат из пекинской капусты с ветчиной

1 кочан пекинской капусты, 150 г ветчины, 20 г зеленого лука, 30 г укропа, 4 свежих огурца, 1 банка зеленого горошка, соль по вкусу

Для заправки: *2–3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. горчицы в зернах*

Капусту тонко нашинковать, ветчину нарезать ломтиками, огурцы брусочками, укроп и лук измельчить. Все ингредиенты сложить в салатник. Для заправки смешать сметану с горчицей. Добавить в салат, посолить, хорошо перемешать.

Салат из капусты кольраби с огурцом

1 кольраби, 1 свежий огурец, 30 г зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 100 г сметаны, соль, перец по вкусу

Кольраби натереть на крупной терке. Огурец нарезать тонкой соломкой или натереть на терке для моркови по-корейски. Сметану перемешать с измельченным чесноком, солью и перцем, заправить салат. Сверху посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

Салат из пекинской капусты с ветчиной и ананасами

1 небольшой кочан пекинской капусты, 100 г ветчины, 100 г консервированных ананасов, 1 стручок болгарского перца, 30 г зеленого лука, 20 г укропа, 3 ст. л. майонеза, соль по вкусу

Капусту мелко нарезать, посолить и тщательно перетереть руками. Ветчину и болгарский перец, очищенный от семян, нарезать соломкой, ананасы — кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить мелко нарубленный зеленый лук и измельченный укроп. Заправить приготовленный салат майонезом, тщательно перемешать и поставить в холодильник на 30 мин. Подавать к столу, украсив по вкусу.

Салат из сельдерея

1 корень сельдерея, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, 2 ч. л. горчицы

Молодой корень сельдерея очистить от кожицы и нарезать мелкой соломкой. Сметану, майонез, горчицу смешать и заправить сельдерей. Выдержать салат около 30 мин в холодильнике.

Салат из сельдерея с морковью

? корня сельдерея, 2 моркови, 2 ст. л. грецких орехов, 1 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, соль и сахар по вкусу

Сельдерей и морковь нарезать соломкой. Смешать с измельченными орехами. Сбрызнуть маслом и лимонным соком. Добавить соль и сахар по вкусу.

Салат из моркови с редькой и зеленью

2 моркови, 1 редька, 30 г зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Редьку и морковь натереть на крупной терке. Зеленый лук мелко нарезать. Перемешать редьку и морковь с луком, посолить. Заправить растительным маслом.

Салат из цветной капусты с помидорами и огурцами

300 г цветной капусты, 2 помидора, 2 свежих огурца, майонез, зелень, соль по вкусу

Отварить вымытую и разобранную на соцветия цветную капусту в подсоленной воде. Выложить в дуршлаг и дать воде стечь, мелко нашинковать. Помидоры и огурцы нарезать ломтиками. В салатницу выложить половину нарезанных помидоров и огурцов, сверху — половину цветной капусты, затем уложить оставшиеся помидоры с огурцами, а сверху — оставшуюся цветную капусту. Залить все майонезом, посолить по вкусу, тщательно перемешать и посыпать измельченной зеленью.

Салат из моркови с редькой и сметаной

3 моркови, 1 редька, 100 г сметаны, 2 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу

Морковь и редьку натереть на крупной терке, посолить. Добавить сахар и лимонный сок, заправить сметаной и перемешать.

Салат из моркови с редькой и яблоком

1 морковь, 1 редька, 1 яблоко, 3–4 зубчика чеснока,? лимона, соль по вкусу

Редьку, морковь и яблоко натереть на терке. Добавить

пропущенный через пресс чеснок и лимонную цедру, перемешать. Посолить и заправить лимонным соком.

Салат из помидоров черри

10 помидоров черри, 1 головка красного салатного лука, 5–7 листьев салата, 1 ст. л. дробленых орехов

Для заправки: *2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 1/3 ч. л. горчичного соуса с зернами горчицы, 1/2 ч. л. меда, 1 зубчик чеснока, 1 веточка базилика, соль, перец по вкусу*

Салат вымыть, обсушить и крупно порвать руками. Помидоры черри разрезать на 4 части. Лук очистить и мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с уксусом, горчичным соусом, медом, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок и мелко нарубленные листья базилика. Залить приготовленной заправкой салат, тщательно перемешать и поставить в холодильник на 30 мин. Перед подачей посыпать блюдо дроблеными орехами.

Салат из помидоров черри с кукурузой

12 помидоров черри, 1 банка консервированной кукурузы, 200 г редиса, 4 отварных яйца, 50 г оливок без косточек, 20 г зеленого лука

Для заправки: *250 мл йогурта, 2 ст. л. уксуса с пряными травами, 1/2 ч. л. приправы карри, молотый черный перец и соль по вкусу*

Помидоры разрезать на 2 части, редис нарезать ломтиками, зеленый лук — кольцами, все смешать, добавить кукурузу. Приготовить заправку: взбить йогурт, пряный уксус, соль, перец и карри. Заправить салат. Яйца нарезать кружочками и выложить поверх салата вместе с оливками.

Салат из помидоров с сухариками

5 больших помидоров, 1 головка репчатого лука, 50 г ржаных сухариков, 2 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу

Помидоры нарезать тонкими кружочками. Лук нашинковать тонкими полукольцами. Выложить помидоры с луком в салатницу, полить растительным маслом, посолить и поперчить по вкусу, посыпать сухариками и подавать к столу.

Салат из помидоров с луком

3 крупных мясистых розовых помидора, 1 головка белого лука, 2–3 крупных зубчика чеснока, базилик, соль, черный перец по вкусу

Помидоры нарезать тонкими большими ломтиками, лук — полупрозрачными кольцами, чеснок пропустить через пресс. Выложить в салатник, посыпать измельченным базиликом. Посолить и перемешать непосредственно перед подачей на стол.

Салат из помидоров с хурмой

6 помидоров, 2 хурмы, 6–7 листьев салата, 20 г петрушки или укропа, 1 ст. л. кунжута

Для заправки: *2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. бальзамического или яблочного уксуса, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. меда, соль и перец по вкусу*

Салат вымыть, обсушить и крупно нарвать руками. Добавить рубленую зелень, перемешать, выложить на дно салатницы. Помидоры и хурму нарезать небольшими тонкими ломтиками, выложить поверх зелени. Для заправки оливковое масло взбить с уксусом, соевым соусом, медом и перцем по вкусу. Полить салат приготовленной заправкой и поставить в холодильник на 30 мин. Зерна кунжута подсушить на сухой сковороде и посыпать салат.

Салат из помидоров с брынзой

5–6 помидоров, 100 г брынзы, 1 стручок болгарского перца, 30 г петрушки, 1 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец по вкусу

Помидоры нарезать ломтиками, сладкий перец — соломкой, брынзу — кубиками. Все соединить, добавить нарезанную зелень, молотый черный перец, перемешать, заправить маслом и снова перемешать.

Салат из помидоров с брынзой и кукурузой

250 г брынзы, 1 банка консервированной кукурузы, 2 помидора, 2 стручка болгарского перца, 100 г редиса, 1 головка репчатого лука, листья базилика

Для заправки: *4 ст. л. винного уксуса, 6 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец и соль по вкусу*

Все овощи тщательно вымыть. Помидоры нарезать крупными ломтиками, редис — тонкими кружочками. У перца удалить сердцевину и плодоножку, нарезать небольшими ломтиками. Подготовленные продукты смешать, добавить кукурузу. Лук

нарезать мелкими кубиками, нарезать брынзу, выложить к овощам. Приготовить заправку для салата. Смешать винный уксус, оливковое масло, приправить по вкусу солью и перцем. Салат полить заправкой, украсить листиками базилика.

Салат из свеклы с черносливом

2 отварные свеклы, 5–6 шт. чернослива без косточки, 2 ст. л. майонеза, соль и черный молотый перец по вкусу

Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Чернослив нарезать тонкой соломкой. Соединить свеклу и чернослив в салатнице, добавить майонез, соль и черный перец, перемешать.

Салат из свеклы с солеными огурцами

1 отварная свекла, 2 соленых огурца, 1 ч. л. тертого хрена, 100 г сметаны, сахар, соль по вкусу

Свеклу очистить от кожуры, натереть на крупной терке, огурцы нарезать кружочками. Тщательно все перемешать, добавить сметану, хрен и сахар, посолить по вкусу, еще раз перемешать и подавать салат к столу.

Салат из свеклы с курицей и апельсинами

200 г куриного филе, 300 г отварной свеклы, 3 апельсина, 1 головка лука, 70 г сыра фета, 20 г петрушки, 2–3 ст. л. растительного масла

Для соуса: *3 ст. л. апельсинового сока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. зернистой горчицы, соль, перец по вкусу*

Свеклу очистить и нарезать небольшими ломтиками. Апельсины очистить от кожуры, семян и пленок, мякоть нарезать кусочками. Лук нарезать полукольцами и немного обжарить на сковороде с растительным маслом. Куриное филе нарезать небольшими брусочками или кубиками, быстро обжарить в небольшом количестве растительного масла. Сыр нарезать кубиками или тонкими брусочками. Зелень измельчить. Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, перемешать. Апельсиновый сок смешать с 2 ст. л. растительного масла и горчицей, приправить солью и перцем. Залить соусом салат, тщательно перемешать и поставить в холодильник на 1 час.

Салат из шпината, щавеля и зеленого лука

400 г свежего шпината, 150–200 г щавеля, 100 г зеленого

лука, 30 г петрушки, 10–15 маслин без косточек, 2 отварных яйца, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль по вкусу

Щавель, шпинат, петрушку и зеленый лук мелко нашинковать, смешать, сбрызнуть уксусом, добавить по вкусу соль и растительное масло. Готовый салат тщательно перемешать, украсить маслинами и нарезанными ломтиками вареными яйцами.

Салат из зеленого горошка с сардинами и сыром

200 г консервированного зеленого горошка, 1 банка консервированных сардин в масле, 200 г сыра, 3 отварных яйца, 1 стручок красного болгарского перца, 100 г майонеза, 1/2 ч. л. горчицы, молотый красный перец и соль по вкусу

Нарезать сыр мелкими кубиками, яйца натереть на крупной терке, сардины размять вилкой, добавить зеленый горошек, перемешать. Салат заправить майонезом с добавлением горчицы и молотого красного перца, посолить по вкусу. Подавать к столу, украсив колечками сладкого перца.

Салат из шпината с помидорами и огурцами

200 г шпината, 2 помидора, 2 огурца, 100 г зеленого лука, 2 отварных яйца, 150 г майонеза, 150 г сметаны, соль по вкусу

Свежий шпинат промыть, обсушить и нарезать тонкой соломкой. Огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, яйца — кусочками. Добавить в салат рубленый зеленый лук, залить майонезом со сметаной, тщательно перемешать и подавать к столу.

Салат из зеленого горошка с маринованными огурцами

100 г консервированного зеленого горошка, 3 маринованных огурца, 2 головки репчатого лука, 30 г зеленого лука

Для заправки: *4 ст. л. растительного масла, 100 мл томатного сока, 2 зубчика чеснока, уксус, сахар, молотый перец и соль по вкусу*

Лук нарезать полукольцами, огурцы — кружочками, смешать все с зеленым горошком и мелко нарезанным зеленым луком. Заправить приготовленную смесь салатной заправкой, приготовленной из растительного масла, взбитого с томатным соком, уксусом, перцем, солью, сахаром и измельченным чесноком.

Салат из зеленого горошка с яблоками

200 г консервированного горошка, 3 яблока, 2 отварных яйца, 1 корень сельдерея, майонез по вкусу

Свежие яблоки очистить от кожуры и нарезать ломтиками, сельдерей нарезать тонкой соломкой, смешать с зеленым горошком. Заправить салат майонезом, тщательно перемешать и украсить нарезанными кружочками вареными яйцами.

Салат из помидоров с картофелем

2 помидора, 2 клубня отварного картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, майонез, зелень петрушки по вкусу

Обдать помидоры кипятком, охладить, удалить кожицу. Помидоры, лук и картофель нарезать тонкими кружочками, добавить толченый чеснок. Сельдерей и корень петрушки нарезать соломкой, положить к овощам. Готовый салат заправить майонезом, тщательно перемешать и подавать к столу, украсив зеленью.

Салат из помидоров с рисом и сладким перцем

4 помидора, 2 ст. л. отварного риса, 1 стручок зеленого болгарского перца, 1 отварное яйцо, 2 зубчика чеснока, 20 г зеленого лука

Болгарский перец вымыть, удалить сердцевину и плодоножку, нарезать полосками, помидоры нарезать кружочками. Овощи смешать с рисом, заправить толченым чесноком, тщательно перемешать, посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Украсить готовый салат нарезанным кружочками вареным яйцом и подавать к столу.

Салат из курицы с грейпфрутом

300 г куриного филе, 200 г мякоти грейпфрута, 200 г оливок без косточек, 1 ст. л. зерен граната, зелень петрушки

Для заправки: *2 зубчика чеснока, 20 г укропа, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль и перец по вкусу*

Отваренное куриное филе нарезать небольшими кубиками. Грейпфрут очистить от пленок и семян, нарезать такими же кубиками. Оливки нарезать колечками. Подготовленные продукты соединить. Растительное масло взбить с лимонным

соком, солью и перцем, добавить мелко нарубленный укроп и пропущенный через пресс чеснок. Полить салат приготовленной заправкой и тщательно перемешать. Подавать, украсив зернами граната и веточками петрушки.

Салат из куриной печени с черносливом и орехами

250 г отварной куриной печени, 3 отварные моркови, 130 г чернослива, 100 г очищенных грецких орехов, 100 г сыра, зелень, майонез, соль по вкусу

Залить чернослив кипятком примерно на 5 мин, затем нарезать небольшими кусочками. Куриную печень нарезать небольшими кубиками или тонкой соломкой. Морковь натереть на крупной терке, добавить половину нормы измельченных грецких орехов. Подготовленные продукты выкладывать в салатник слоями, поливая каждый слой майонезом: первым слоем выложить куриную печень, вторым — чернослив, третьим — орехи и морковь. Смазать майонезом, посыпать тертым сыром. Подавать к столу, посыпав измельченными грецкими орехами.

Салат с ветчиной, сыром и консервированной кукурузой

300 г ветчины, 100 г сыра, 300 г консервированной кукурузы, 3 моркови, 2–3 зубчика чеснока, 50 г пшеничных сухариков, майонез, соль по вкусу

Морковь натереть на крупной терке, смешать с измельченным чесноком. Ветчину нарезать небольшими кубиками или тонкой соломкой, соединить с морковью. Добавить тертый сыр, консервированную кукурузу, соль, майонез, перемешать и поставить в холодильник на 40 мин. Добавить в готовый салат сухарики, еще раз перемешать и подавать к столу.

Салат из маринованных опят с сухариками

200 г маринованных опят, 2 клубня отварного картофеля, 2 отварных яйца, 1 зубчик чеснока, 30 г зеленого лука, 50 г сухариков, 4 ст. л. майонеза, зелень укропа и базилика по вкусу

Картофель нарезать ломтиками, яйца натереть на крупной терке. Соединить с нарезанными опятами, измельченным зеленым луком и чесноком. Заправить майонезом, перемешать, всыпать сухарики и еще раз перемешать. Украсить зеленью базилика и укропа.

Салат с копченой колбасой и яичными блинчиками

250 г копченой колбасы, 2 огурца, 3 яйца, 3–4 ст. л. муки, 3 ст. л. рубленой зелени петрушки и укропа, 1–2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. майонеза, соль по вкусу

Яйца тщательно взбить, предварительно посолив, добавить муку, тщательно перемешать и испечь из приготовленной смеси тонкие блинчики. Блинчики остудить, нарезать соломкой длиной 4–5 см. Копченую колбасу и огурцы нарезать брусочками, добавить рубленую зелень и нарезанные блинчики. Салат заправить майонезом, смешанным с измельченным чесноком, перемешать и отправить в холодильник на 30 мин. Подавать к столу, украсив зеленью.

Салат с копченым окороком, моцареллой и мандаринами

70 г копченого окорока, 200 г моцареллы, 4 мандарина, 100 г рукколы

Для заправки: *1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. меда*

Спелые мандарины вымыть, очистить от кожуры и пленок, каждую дольку разрезать пополам, оставить несколько целыми для украшения. Моцареллу нарезать маленькими кубиками, смешать с мандаринами. Листья рукколы промыть, обсушить, выложить на сервировочное блюдо. Копченый окорок нарезать тонкими ломтиками, выложить на рукколу. Сверху разложить сыр с мандаринами. Полить салат заправкой и поставить на 30 мин в холодильник. Подавать к столу, украсив дольками мандарина.

Салат из курицы с маринованными опятами

400 г куриного филе, 400 г маринованных опят, 200 г помидоров черри, 4 отварных яйца, 150 г сыра, 150 г пшеничных сухариков, 6–7 листьев салата, 4 ст. л. майонеза, 4 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. горчицы, 1 ст. л. лимонного сока, зелень для украшения

Куриное филе мелко нарезать, выложить на сковороду, залить смесью горчицы и соевого соуса, тушить под крышкой на слабом огне, пока не выпарится жидкость. Листья салата вымыть, выложить на сервировочное блюдо, слегка полить смесью майонеза с лимонным соком. Сверху выложить готовое куриное филе и маринованные опята. Помидоры черри разрезать пополам, яйца нарезать ломтиками. Разложить все на салате, полить оставшимся майонезом, посыпать тертым сыром и сухариками, украсить зеленью.

Салат с охотничьими колбасками и маринованными огурчиками

400 г охотничьих колбасок, 6 клубней картофеля, 3 маринованных огурца, 1 головка красного салатного лука, 4 ст. л. консервированного зеленого горошка, 30 г петрушки, 2 ст. л. растительного масла

Для заправки: *1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. горчицы, соль и перец по вкусу*

Картофель очистить, отварить в слегка подсоленной воде до готовности, нарезать небольшими кубиками. Лук мелко нашинковать, обжарить в 2 ст. л. растительного масла. Добавить нарезанные кружочками охотничьи колбаски, жарить 3 мин, снять с огня. Маринованные огурчики нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный горошек и рубленую зелень петрушки. 1 ст. л. растительного масла взбить с горчицей и уксусом, добавить соль, перец. Готовый салат полить приготовленной заправкой, тщательно перемешать и украсить петрушкой.

Салат с мясом, изюмом и орехами

300 г вареного мяса, 4 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 апельсин, 150 г очищенных грецких орехов, 1 ст. л. светлого изюма без косточек, 50 г сыра, 5–6 ст. л. майонеза, 1 ч. л. уксуса, сахар, соль по вкусу

Лук нарезать полукольцами, залить 100 мл кипятка с небольшим количеством уксуса и оставить примерно на 15 мин. Изюм залить горячей водой на 15 мин, затем воду слить, изюм слегка отжать. Мясо мелко нарезать, морковь и сыр натереть на терке, грецкие орехи мелко нарубить. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, поливая каждый слой майонезом: первым слоем выложить мясо, вторым — маринованный лук, третьим — изюм, четвертым — морковь, пятым — тертый сыр, шестым — грецкие орехи. Подавать к столу, украсив салат дольками апельсина.

Салат «Греческий»

150 г сыра фета, 5 помидоров, 16 маслин без косточки, 1 стручок болгарского перца, 3 огурца, 1 небольшая головка красного салатного лука

Для заправки: *1 зубчик чеснока, 3–4 ст. л. оливкового масла,*

40 мл лимонного сока, молотый орегано, соль и перец по вкусу

Взбить оливковое масло, лимонный сок, измельченный чеснок, орегано и соль с перцем до однородной массы. Помидоры нарезать небольшими ломтиками. Огурец нарезать полукруглыми кусочками, красный лук нашинковать тонкими полукольцами. Перец очистить от семян и плодоножки и нарезать тонкими полосками. Добавить к овощам нарезанный небольшими кубиками сыр фета и маслины. Готовый салат залить заправкой, перемешать и поставить в холодильник на 30 мин для пропитки.

Салат «Звездопад»

300 г отварного куриного филе, 4 клубня отварного картофеля, 250 г моркови по-корейски, 1 гранат, 5 отварных яиц, 4–5 ст. л. майонеза

Куриное филе нарезать кубиками, яйца вместе с картофелем натереть на крупной терке. Морковь по-корейски мелко нарезать. Подготовленные продукты выложить слоями на сервировочное блюдо, придав салату форму звезды. Каждый слой полить майонезом: первый слой — куриное мясо, второй слой — картофель, третий — морковь по-корейски; четвертый — яйца. Украсить салат зернами граната и поставить в холодильник на 30 минут.

Салат «Грибная горка»

3–4 клубня картофеля, 200 г маринованных шампиньонов, 1 отварное яйцо, 1 головка репчатого лука, зелень

Для заправки: *2 ст. л. кефира, 1 ст. л. горчицы, соль, молотый перец по вкусу*

Сваренный в кожуре картофель очистить и нарезать мелкими кубиками. Грибы промыть, нарезать тонкой соломкой. Яйцо нарубить. Лук мелко нарезать. Смешать кефир с горчицей, солью и перцем. Перемешать картофель, грибы, яйцо, лук и заправить салат соусом из кефира. Приготовленный салат выложить горкой в салатницу и посыпать рубленой зеленью.

Салат «Франсуа»

2 пучка зеленого салата, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. тертого сыра, 100 г белого хлеба, 100 мл растительного масла, соль, перец, зелень по вкусу

Для заправки: *2 яичных желтка, сок 1 лимона, 2 ст. л. растительного масла, сухая горчица на кончике ножа, молотый*

перец и соль по вкусу

Салат тщательно вымыть, обсушить и крупно порвать. Добавить тертый сыр, половину измельченного чеснока, посолить, поперчить, полить растительным маслом, перемешать. Хлеб нарезать кубиками, обжарить в растительном масле с оставшимся чесноком, добавить в салат перед самой подачей к столу. Для заправки взбить яичные желтки с сухой горчицей, лимонным соком, маслом, солью и перцем, полить приготовленной заправкой салат и тщательно перемешать. Подавать к столу, украсив зеленью по вкусу.

Салат «Дубрава»

400 г отварного куриного филе, 5 шампиньонов, 5 свежих огурцов, 100 г чернослива, 3 отварных яйца, 1 небольшая головка репчатого лука, 5 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла

Залить чернослив кипятком примерно на 15 мин, затем мелко нарезать. Шампиньоны нарезать кубиками, обжарить в растительном масле вместе с измельченным луком, посолить. Куриное филе и огурцы нарезать соломкой, яйца натереть на крупной терке. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, поливая каждый слой майонезом: первым слоем выложить чернослив, вторым — шампиньоны с луком, третьим — куриное филе, четвертым — яйца, пятым — огурцы. Украсить готовый салат черносливом.

Салат «Эверест»

300 г ветчины, 300 г сыра, 4 яблока, 400 г консервированных ананасов, 300 г консервированной кукурузы, 2 свежих огурца, 30 г лука, 4 ст. л. рубленого зеленого лука, 400 г майонеза, 150 мл йогурта без добавок, зелень, соль по вкусу

Очищенные от кожуры и сердцевины яблоки, ветчину, сыр, ананасы, огурцы и лук нарезать мелкими кусочками, перемешать, добавить рубленый зеленый лук и кукурузу. Салат полить смесью майонеза и йогурта, аккуратно перемешать, посолить по вкусу и поставить в холодильник на 1 ч. Подавать к столу, украсив зеленью.

Блюда из круп и макарон

Рис с черносливом

1/2 стакана риса, 1/2 стакана чернослива, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. лимонного сока

Из чернослива удалить косточки. Рис промыть, обсушить, обжарить в масле до прозрачности, влить 200 мл кипящей воды и довести до кипения. Добавить чернослив, сахар, лимонный сок и варить при слабом кипении до готовности риса.

Рис ароматный рассыпчатый

1 стакан длиннозерного риса, 2 стакана кипятка, 20 г сливочного масла, 1/3 ч. л. куркумы, щепотка зиры, щепотка молотого черного перца, 1 ч. л. без горки соли

Промыть рис и слить воду. Растопить масло в толстостенной посуде. Добавить специи. Через 10–15 с, когда специи прогреются и начнут раскрывать свой аромат, добавить рис. Жарить при постоянном помешивании 3–5 мин. Влить кипящую воду, посолить. Накрыть крышкой. Довести до кипения (1–2 мин). После закипания уменьшить огонь. Варить 10–12 мин, не перемешивать, крышку не открывать. Готовый рис оставить под крышкой еще на 2–5 минут.

Рис со специями

1 стакан длиннозерного риса, 2 стакана кипятка, 1 небольшая головка лука, 2–3 зубчика чеснока, 1/2 стручка перца чили, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. молотой корицы, 2–3 бутона гвоздики, 1/2 ч. л. зерен кардамона, соль по вкусу

Промыть рис и слить воду. Разогреть в сотейнике растительное масло. Измельчить лук и обжарить до мягкости. Добавить нарезанный ломтиками чеснок и нарезанный колечками чили. Посыпать специями, перемешать. Жарить, помешивая, 20–30 с. Всыпать рис. Продолжая помешивать, жарить 3 мин. Осторожно влить кипяток, посолить. Довести до кипения, накрыть крышкой, убавить огонь и варить 12 мин. Готовый рис снять с огня и оставить под крышкой на 5 минут.

Рис с морковью и изюмом

1 стакан длиннозерного риса, 350 мл воды, 1 морковь, 2 ст. л.

изюма, 2 ст. л. растительного или топленого масла, 3 бутона гвоздики, по 3–4 горошины черного и душистого перца, 1 ч. л. соли

Рис промыть, залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на 10 мин. Морковь натереть на мелкой терке. Изюм промыть. Разогреть масло в сотейнике, добавить специи и жарить, помешивая, 10–15 с, пока они не начнут интенсивно раскрывать свой аромат. Добавить отцеженный рис и хорошо перемешать. Положить морковь, жарить еще 2 мин, помешивая. Затем добавить изюм и кипяток. Посолить, довести до кипения, накрыть крышкой и уменьшить огонь. Варить 12–15 мин. Снять с огня и оставить рис под крышкой еще на 5 минут.

Рис золотистый

1 стакан риса, 1 морковь, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. приправы карри, молотый черный перец, соль по вкусу

Морковь натереть на терке, обжарить в масле до мягкости. Добавить приправу карри, молотый черный перец и жарить 1 мин. Всыпать промытый рис, обжарить, перемешивая, 2 мин. Влить 2 стакана кипящей воды, посолить, довести до кипения и варить, пока вода не выпарится на? объема. Убавить огонь до слабого и варить под крышкой 15 минут.

Рис с тыквой и овощами

1 стакан длиннозерного риса, 400 г тыквы, 1 морковь, 1 стручок болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. очищенных тыквенных семян, 3–4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Рис тщательно промыть, дать жидкости стечь. Подготовленные овощи нарезать кубиками. В сотейнике разогреть масло, обжарить раздавленные зубчики чеснока и удалить их. Выложить лук, морковь, тыкву и болгарский перец, обжаривать, перемешивая, 7–10 мин. Всыпать промытый рис, обжаривать еще 2 мин, посолить. Влить 2 стакана кипящей воды, тушить под крышкой 20 мин. Затем выключить огонь и оставить рис под крышкой на 5–10 мин. Подавать, посыпав обжаренными на сухой сковороде тыквенными семенами.

Рис с тыквой

200 г риса, 500 мл овощного бульона или воды, 1 головка репчатого лука, 250 г мякоти тыквы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. приправы карри, соль и молотый черный перец по

вкусу

Лук мелко нарезать. Мякоть тыквы натереть на терке. Разогреть в сотейнике масло, обжарить лук до прозрачности. Добавить тыкву, жарить еще 5 мин. Посыпать приправой карри и перцем. Всыпать хорошо промытый рис и жарить, помешивая. Влить горячий бульон или воду, посолить. Тушить под крышкой до готовности.

Рис со шпинатом и шампиньонами

1 стакан риса, 100–150 г шпината, 100 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 3–4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Лук и грибы нарезать, обжарить в растительном масле до мягкости. Всыпать промытый рис, обжарить до легкой прозрачности риса. Влить 2 стакана кипящей воды, посолить, варить под крышкой 10–12 мин. Когда вода полностью выпарится, всыпать нарезанный шпинат, посолить, аккуратно перемешать и тушить еще 2 минуты.

Рис с лимоном и мятой

1 стакан риса, 400–500 мл куриного бульона, 1 лимон, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 1 ст. л. рубленой перечной мяты, 2 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Рис промыть кипятком и отцедить. Разогреть масло в сотейнике на среднем огне. Добавить мелко нарезанную мяту и зеленый лук и пассеровать, постоянно помешивая, около 1 мин. Высыпать в сотейник рис и продолжать пассеровать, перемешивая рис и зелень, еще 2 мин. Добавить горячий куриный бульон и довести его до кипения на среднем огне. Посолить и поперчить по вкусу. Снять цедру с половины лимона и положить ее в сотейник с рисом, добавить лимонный сок. Когда бульон закипит, уменьшить огонь и накрыть сотейник крышкой. Готовить рис 18–20 мин, пока он не станет мягким и не впитает в себя всю воду. Снять сотейник с огня и дать рису настояться еще 5–10 мин. Выложить рис в глубокое блюдо, украсить листиками мяты и ломтиками лимона.

Рис по-гавайски

1 стакан риса, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г консервированной кукурузы, 2 стручка болгарского перца красного цвета, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу

Рис тщательно промыть, опустить в подсоленную кипящую воду (на 1 часть риса — 2 части воды), отварить до готовности. Пока рис варится, болгарский перец нарезать кубиками, слегка обжарить в растительном масле. Добавить готовый рис, консервированный горошек, кукурузу. Приправить специями по вкусу, аккуратно перемешать, жарить 5–7 минут.

Рис с рыбой и овощами

1 стакан риса, 500 г филе речной рыбы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 маринованных огурца, 1 ст. л. растительного масла, сушеная зелень и специи для рыбы по вкусу

Рис промыть, залить кипятком на 10 мин. Филе нарезать крупными кусочками, посыпать специями для рыбы. Лук и морковь мелко нарезать или измельчить в бленедере. Выложить половину смеси на сковороду с маслом, слегка обжарить. Добавить отцеженный рис, жарить несколько минут, помешивая. Залить кипятком, чтобы он покрыл рис на 1 см, посолить. Довести до кипения. Выложить на рис рыбу и оставшиеся овощи, посыпать мелко нарезанными маринованными огурцами. Накрыть крышкой, уменьшить огонь. Томить 15 мин. Затем снять с огня и оставить под крышкой еще на 10 минут.

Рис с курицей и овощами

300 г куриного филе, 1,5 стакана риса, 150 г стручковой фасоли, 2 помидора, 30 г зеленого лука, 4 ст. л. оливкового масла, 3 стакана куриного бульона, зелень тимьяна, душистый перец, соль, молотый черный перец по вкусу

Лук мелко нарезать. Помидоры ошпарить, снять кожицу и мелко нарезать. Фасоль очистить от хвостиков и нарезать крупными кусочками. Куриное филе нарезать и обжарить в масле до золотистой корочки. Добавить промытый рис и слегка обжарить. Затем добавить овощи и жарить 2 мин. Влить горячий бульон, добавить душистый перец, соль, молотый черный перец и готовить еще 20 мин. Готовое блюдо украсить зеленью тимьяна.

Рис с курицей и ананасами

300 г куриного филе, 1 стакан риса, 200 г консервированных ананасов, 200 г консервированного зеленого горошка, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 400 мл куриного бульона или воды, 60 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

Рис промыть, залить кипятком и оставить на 10 мин. Лук и морковь нарезать мелкими кубиками, курицу — средними кубиками, ананасы — кусочками. Растопить сливочное масло в глубокой толстостенной посуде, добавить растительное масло. Обжарить лук и морковь до мягкости. Выложить курицу, жарить 2 мин. Добавить рис, перемешать, жарить еще 2 мин. Влить горячий бульон или воду, посолить. Тушить на слабом огне под крышкой 15 мин. Положить зеленый горошек и ананасы. Приправить перцем, тушить еще 2 мин. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

Плов

500 г мяса (баранина, свинина или говядина), 500 г риса, 2 моркови, 2–3 головки репчатого лука, 1 головка чеснока, 70–100 мл растительного масла, соль, 1 ч. л. зиры, 1 ч. л. барбариса, 1 ч. л. куркумы, красный молотый перец по вкусу

Мясо нарезать небольшими кусочками, лук — полукольцами, морковь — соломкой. В казанке разогреть масло. Обжарить лук до золотистого цвета. Добавить мясо, жарить 3–5 мин. Добавить морковь, тушить 5–7 мин. Всыпать специи, прогреть. Положить хорошо промытый рис, разровнять, но не перемешивать. Аккуратно по бортику влить в казанок кипящую воду, чтобы она покрыла рис на 1,5–2 см. Головку чеснока очистить от шелухи, тщательно промыть, слегка вдавить в рис. Плотно накрыть казанок крышкой, готовить на среднем огне 20–25 мин. Снять с огня, дать настояться 10 мин, вынуть чеснок и аккуратно перевернуть казанок с пловом на большое блюдо.

Ризотто по-итальянски

300 г отварного риса, 200 мл мясного бульона, 100 мл белого сухого вина, 80 г ветчины, 100 г грецких орехов, 3 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. сливок, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, соль по вкусу

Ветчину нарезать соломкой и обжарить на масле. Добавить рис, вино, бульон и тушить 5–6 мин. Положить в рис сливки, рубленые орехи, сыр, перемешать и подержать на огне 2–3 мин, при необходимости досолить. Подавать, украсив зеленью.

Плов с сухофруктами сладкий

300 г риса, 100 г топленого масла, по 40–50 г кураги, изюма, чернослива, фиников, 1–2 ст. л. меда, 2–3 бутона гвоздики, по

1/3 ч. л. молотого кардамона и мускатного ореха, корица на кончике ножа, щепотка соли

Залить курагу, изюм и чернослив кипятком и оставить на 20 мин, откинуть на дуршлаг. Растопить в казанке масло, выложить сухофрукты, обжаривать 10 мин, добавить мед и перемешать. Рис несколько раз промыть горячей водой. Выложить на сухофрукты, не перемешивать. Влить горячую воду, чтобы она покрывала рис на 2 пальца, посолить, добавить специи. Накрыть крышкой, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить, пока не выпарится вся жидкость. Снять с огня и укутать казанок полотенцем на 10–15 мин. Перевернуть на блюдо, чтобы фрукты оказались на горке риса, и подавать к столу.

Булгур с овощами

1 стакан булгура, 1 стручок болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу

Нарезать лук и перец мелкими кубиками. Обжарить лук до мягкости, добавить перец. Через 2 мин добавить промытую крупу, обжарить. Влить кипяток, чтобы он полностью покрывал крупу, посолить. Варить на слабом огне до готовности, при необходимости доливать кипяток.

Каша пшенная с овощами

1 стакан пшена, 1 помидор, 1 стручок болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 стакана бульона или воды, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Перец и лук нарезать кубиками, обжарить до мягкости. Добавить измельченный чеснок и нарезанный ломтиками помидор. Тушить 5–7 мин. Пшено хорошо промыть. Залить 2 стаканами кипятка или кипящего бульона. Довести до кипения. Варить 5 мин. Добавить тушеные овощи, посолить, поперчить. Накрыть крышкой и варить до готовности. При необходимости долить горячей воды.

Макароны по-венгерски

400–500 г макарон, 400 г мясного фарша, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 200 г сметаны, 1 стакан бульона, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. молотого перца, лимонный сок, петрушка, соль по вкусу

Длинные макароны переломить и варить в соленой воде 15 мин. Обжарить мелко нарезанный лук и мясной фарш, добавить размятый зубчик чеснока, бульон, соль, перец и готовить 10 мин. Затем добавить сметану и лимонный сок по вкусу. Готовым соусом залить макароны. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Спагетти в чесночном соусе

300 г спагетти, 1 крупный помидор, 1 головка репчатого лука, 4–5 зубчиков чеснока, 50 г твердого сыра, 4 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Мелко нарезать лук, чеснок и помидор. Довести до кипения подсоленную воду и опустить в нее спагетти. Пока варятся, обжарить на сковороде лук с чесноком до мягкости, не зажаривать. Добавить помидоры, посолить, поперчить, тушить, пока масса не станет однородной, уменьшить огонь. Отцедить спагетти, выложить на сковороду в соус, аккуратно перемешать. Переложить на тарелки и посыпать молотым черным перцем и тертым сыром.

Спагетти с мятой и цукини

200 г спагетти, 2 маленьких цукини, 2 ст. л. мелко нарубленных листьев мяты, 2 ст. л. тертого пармезана, 1 ст. л. лимонного сока, щепотка сушеного перца чили, морская соль, молотый черный перец по вкусу

Спагетти варить в подсоленной воде 10–12 мин. Откинуть на дуршлаг и переложить в кастрюлю. Перемешать с натертыми на крупной терке цукини, мятой, лимонным соком, чили, солью и черным перцем. Разложить макароны по тарелкам и посыпать пармезаном.

Паста примавера с курицей

2 стакана макарон-спиралек, 500 г куриной грудки, 500 г смеси брокколи и цветной капусты, 150 г густых сливок, 100 г пармезана, 2 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Приготовить макароны способом, указанным на упаковке. Куриную грудку нарезать кубиками и слегка обжарить в масле с толченым чесноком. Добавить овощи и сливки, готовить, пока овощи не станут мягкими. Выложить в сковороду макароны, тертый пармезан, соль и перец. Перемешивая, оставить до

полного прогревания.

Макаронник с яйцами

250 г макарон (лапши), 2 яйца, 180 мл молока, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. молотых сухарей, 30–40 г сливочного масла, 1/2 ч. л. соли

Отварить макароны, воду отцедить. Разогреть духовку до 180 °С. Форму для запекания смазать маслом и посыпать 1 ст. л. сухарей. Выложить макароны. Перемешать молоко с яйцами, сахаром и солью. Залить макароны. Посыпать сухарями, положить кусочки масла. Запекать в духовке 15–20 мин, пока не образуется румяная корочка. При подаче на стол посыпать сахаром или полить маслом.

Макаронник с сосисками

250 г макарон, 2–3 сосиски, 100 мл молока, 2 ст. л. муки, 3 яйца, 50–70 г твердого сыра, 1 ст. л. растительного масла

Отварить макароны и сосиски до готовности. Сосиски нарезать, перемешать с макаронами. Разогреть духовку до 180 °С. Выложить макароны с сосисками в смазанную маслом форму для выпечки. Взбить вилкой яйца с мукой до однородного состояния. Добавить молоко, соль. Залить смесью макароны и запекать 15 мин. Затем посыпать тертым сыром и запекать до румяной корочки.

Запеканка макаронная с сыром и сосисками

200 г макарон, 300 г твердого сыра, 100–120 г сосисок, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. томатного соуса, 40 г сливочного масла, панировочные сухари, зелень, черный молотый перец, соль по вкусу

Разогреть духовку до 180 °С. Макароны отварить. Мелко нарезать лук, обжарить до золотистого цвета, добавить томатный соус и 2–3 ст. л. кипяченой воды. Томить 2 мин на слабом огне. Добавить нарезанные кусочками сосиски, тушить еще 5–7 мин. Сыр натереть на крупной терке. Макароны отцедить. Форму для запекания смазать маслом, посыпать сухарями. Выложить слоями: макароны, сосиски, сыр. Повторить слои, верхним должен быть сыр. Запекать в духовке 15–17 мин. Подавать, украсив зеленью.

Запеканка с рисом и грибами

1 стакан риса, 300 г грибов, 3 яйца, 300 мл кефира, 100 г

твердого сыра, 3 зубчика чеснока, 30 г петрушки, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Рис отварить. Грибы нарезать ломтиками и обжарить в растительном масле. Чеснок пропустить через пресс. Зелень мелко нарубить. Рис, чеснок и часть зелени смешать с жареными грибами и выложить в форму. Разогреть духовку до 200 °С. Яйца взбить с кефиром, добавить тертый сыр, соль, перец, перемешать и залить рис с грибами. Запекать до румяной корочки. Подавать, посыпав оставшейся зеленью.

Блюда из творога и сыра

Сырники жареные

400 г пастообразного творога, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, растительное масло для жарки, сахарная пудра для украшения

Творог размять вилкой. Добавить яйца, ванильный и обычный сахар, просеянную муку. Хорошо перемешать до однородности, получится густое комковатое тесто. Разогреть сковороду с маслом. Ложкой выкладывать тесто, слегка прижимая. Накрыть крышкой и жарить 2–3 мин. Перевернуть сырники и жарить до готовности без крышки. Выложить на салфетку, чтобы удалить излишки масла. Подавать, посыпав сахарной пудрой.

Сырники запеченные

250 г творога, 3 ст. л. муки, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 1 ч. л. тертой лимонной цедры, масло для форм

Разогреть духовку до 180 °C. В блендере растереть творог с сахаром и яйцом. Добавить муку, разрыхлитель, цедру. Перемешать до однородности. Тесто выложить в небольшие формочки для выпечки, смазанные маслом, заполнять на *2*/3. Выпекать 25–30 мин. Когда сырники зарумянятся, достать из духовки, оставить в формах на 5–7 мин, затем аккуратно извлечь. Подавать со сметаной и вареньем.

Сырники с изюмом запеченные

300 г сухого творога, 2 ст. л. изюма, 2 яйца, 3 ст. л. муки, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, 1/2 ч. л. соды, масло для форм

Разогреть духовку до 180–200 °C. Изюм промыть, залить кипятком на 15 мин. Откинуть на дуршлаг. Растереть творог с яйцами, сахаром, ванильным сахаром, содой и сметаной. Добавить 2 ст. л. муки. В еще 1 ст. л. муки обвалять изюм. Вмешать в творожную массу. Смазать формочки для выпечки маслом. Выложить тесто, заполняя их на 2/3. Выпекать 25–30 мин. Достать из духовки, дать остыть 5–7 мин, аккуратно извлечь из форм. Подавать со сметаной и вареньем.

Вареники ленивые с творогом сладкие

250 г сухого творога, 1 яйцо, 3 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. ванильного сахара, 3 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, щепотка соли

Растереть творог с яйцом, солью, ванильным сахаром и 2 ч. л. сахара. Добавить муку, хорошо перемешать и скатать из массы колбаску. Вскипятить в кастрюле 1 л воды, добавить 1 ч. л. сахара и щепотку соли. Колбаску нарезать кусочками. Небольшими порциями опускать в кипяток, варить 3–5 мин после всплывания. Подавать со сливочным маслом.

Вареники ленивые с творогом и сгущенкой

250 г творога, 1 яйцо, 1/2 стакана манки, 2 ст. л. сгущенки, 1 ч. л. ванильного сахара, щепотка соли, сливочное масло или сметана

Растереть творог с яйцом, сгущенкой, ванильным сахаром. Всыпать манку. Должна получиться липкая масса. Оставить на 20 мин. Вскипятить в кастрюле 1 л воды с солью. Мокрой ложкой брать небольшие порции теста и опускать в воду. Варить 3–5 мин после того, как вареники всплывут. Подавать со сметаной или сливочным маслом.

Вареники ленивые с творогом и тыквой

150 г запеченной тыквы, 200 г творога, 150–200 г муки, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. молотого мускатного ореха, щепотка соли, сливочное масло

Растереть с помощью блендера тыкву с творогом, мускатным орехом, сахаром и яйцом до однородности. Постепенно подсыпать муку и замесить слегка липкое тесто. Тесто разделить на части, скатать из каждой жгут и нарезать его кусочками. Довести до кипения воду для варки, посолить. Небольшими порциями опускать тесто. Варить 3–5 мин после того, как вареники всплывут. Подавать со сливочным маслом.

Вареники ленивые с творогом и зеленью

200 г творога, 1 яйцо, 2–3 ст. л. муки, 2 ст. л. рубленой зелени (петрушка, укроп), 1 ч. л. соли, сметана

Растереть творог с яйцом, рубленой зеленью. Всыпать муку, хорошо перемешать. Вскипятить в кастрюле воду, посолить. Ложкой брать небольшие порции творожной массы, опускать в кипяток. Варить после закипания 3–5 мин. Подавать со сметаной.

Вареники ленивые сырные

250 г твердого сыра, 2 яйца, 2–3 ст. л. муки, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. сахара, 50–70 г сливочного масла, соль по вкусу

Сыр натереть, смешать с яйцами, мукой, добавить сахар и соль, замесить тесто. Сформовать круглые палочки, немного приплюснуть рукой и нарезать на кусочки длиной 2 см. Опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Панировочные сухари прогреть на сухой сковороде. Вареники полить растопленным сливочным маслом и посыпать панировкой.

Хачапури ленивые из лаваша

2 тонких лаваша, 200 г сулугуни, 50 г зелени (укроп, петрушка, кинза, базилик), растительное масло для жарки

Разрезать каждый лаваш на 4 равные части. В центр каждого из получившихся квадратов положить мелко нарезанный или тертый на крупной терке сулугуни, посыпать мелко нарубленной зеленью. Свернуть лаваши конвертом. Обжарить хачапури на сковороде в растительном масле по 3 мин с каждой стороны. Подавать к столу теплыми.

Хачапури ленивые

3 ст. л. овсяных хлопьев, 200 мл молока, 1 яйцо, 200 г сулугуни, 130–150 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 2 ст. л. рубленой зелени по вкусу, соль, растительное масло для жарки

Овсяные хлопья залить молоком, дать набухнуть. Вбить яйцо, размешать. Добавить тертый сыр и зелень. Если сыр несоленый, досолить. Постепенно всыпать муку с разрыхлителем. Тесто должно быть как для оладий. Жарить небольшими порциями на слабом огне под крышкой.

Конвертики с плавленым сыром

2–3 листа тонкого лаваша, 2 плавленых сырка, 2 зубчика чеснока, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 20 г укропа

Плавленый сыр нарезать брусочками. Чеснок и укроп измельчить. Лаваш разрезать на квадраты со стороной 10 см. На каждый квадрат выложить кусочек плавленого сырка, чеснок, укроп. Свернуть лаваш конвертиком (как блинчики). Яйца взбить венчиком. На нагретую сковороду выложить сливочное масло и

чеснок. Конвертики обмакнуть в яйцо и выложить на сковороду. Обжарить на сильном огне с двух сторон до золотистого цвета. Готовые конвертики посыпать рубленой зеленью.

Конвертики с копченым сыром

3 листа лаваша, 400 г копченого сыра, 100 г вареной колбасы или сосисок, 1 помидор, 2 зубчика чеснока, 50 г зелени по вкусу

Нарезать сыр, колбасу, помидор мелкими кубиками и перемешать. Добавить рубленую зелень и чеснок. Листы лаваша разделить и нарезать квадратами, выложить немного начинки, завернуть конвертом. Обжарить на сухой сковороде под крышкой. Подавать теплыми.

Конвертики с колбасным сыром

5 листов тонкого лаваша, 1 кг колбасного сыра, 3 отварных яйца, 3 зубчика чеснока, 1 помидор, 50 г укропа, 4 ст. л. растительного масла

Сыр нарезать кубиками. Укроп и чеснок нарубить. Яйца измельчить. Помидор нарезать мелкими кубиками. Все перемешать. Листы лаваша разрезать на 3 части. На каждую выложить начинку, свернуть конвертиком и обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом на среднем огне. Подавать горячими, пока сыр расплавленный.

Лепешка сырная

200 г твердого сыра, 2 яйца, 100 г сметаны, 20 г петрушки, 4 ст. л. муки, 1/2 ч. л. соды, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Натереть сыр на терке. Добавить яйца, сметану, нарезанную зелень, перемешать. Всыпать муку с содой, должно получиться густое тесто. На сковороде разогреть масло, вылить тесто, разровнять. Жарить под крышкой на среднем огне 5 мин. Аккуратно перевернуть и жарить с другой стороны еще 5 минут.

Клецки сырные

100 г тертого твердого сыра, 50 г сливочного масла, 1–2 яйца, 1/2 стакана муки, 1/2 ч. л. лимонного сока, 2–3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, щепотка молотого мускатного ореха, молотый черный перец, соль по вкусу

Масло заранее достать из холодильника, растереть в пену с

лимонным соком и солью, тщательно перемешать с яйцами и, постоянно растирая, понемногу добавлять муку и тертый сыр. В конце положить петрушку, перец и мускатный орех. Тщательно растертое тесто прикрыть салфеткой и отставить на 10–15 мин. Довести до кипения воду для варки, посолить. Чайную ложку опустить в кипяток, брать порцию теста и класть в кипящую воду. Варить 4–5 мин на небольшом огне.

Клецки творожно-морковные

250 г творога, 250 г моркови, 200–250 г пшеничной муки, 3 яйца, 70 мл молока, 1 ст. л. сахара, 50–70 г сливочного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, соль по вкусу

Морковь натереть на мелкой терке. Творог протереть через сито, соединить с морковью, добавить муку, яйца, сахар, молоко и соль. Вымесить однородное тесто. В подсоленный кипяток класть чайной ложкой маленькие клецки. После того как клецки всплывут, варить их еще 2–3 мин. При подаче на стол полить растопленным маслом, смешанным с подрумяненными панировочными сухарями.

Брынза в кляре

500 г брынзы, панировочные сухари, растительное масло для жарки, укроп и петрушка

Для кляра: *2 яйца, 2 ст. л. муки, 40 мл кипяченой воды, щепотка соли*

Брынзу нарезать брусочками толщиной не более 1 см, длиной — не более 4 см. Приготовить кляр: слегка взбить яйца, добавить соль, муку и воду. Все хорошо перемешать до однородности. Разогреть на сковороде масло. Кусочки брынзы обмакнуть в кляр, обвалять в панировочных сухарях и обжарить до золотистой корочки со всех сторон. Подавать, украсив зеленью.

Блюда из овощей и грибов

Вареники ленивые картофельные с грибной поджаркой

500 г картофельного пюре, 1 яйцо, 3–4 ст. л. манки, 200 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла

В холодное пюре вбить яйцо, посолить и поперчить. Добавить манку, размешать. Измельчить лук и грибы, обжарить до золотистого цвета. В кипящую подсоленную воду чайной ложкой опускать порции картофельного теста. Варить 1 мин после того, как вареники всплывут. Подавать с луком и грибами.

Вареники ленивые с картофелем

5 клубней картофеля, 6–7 ст. л. муки, 1/2 ч. л. сушеного укропа, по 3 горошины душистого и черного перца, соль по вкусу

Отварить очищенный картофель до готовности, добавив в воду соль, душистый и черный перец. Размять в пюре, всыпать муку и укроп, замесить тесто. Скатать в жгут и нарезать кусочками. Варить в кипящей воде 5–7 мин. Подавать желательно с жареным луком или сметаной.

Картофель с сыром

5 клубней картофеля, 100 г твердого сыра, по 20 г петрушки и укропа, 1 зубчик чеснока, 20 г сливочного масла, соль по вкусу

Картофель вымыть щеткой, залить водой и варить 15–20 мин после закипания. Измельчить чеснок и зелень, натереть сыр на терке. Разогреть духовку до 200 °С. Переложить картофель в форму для запекания. Прижать каждый клубень вилкой, чтобы кожица лопнула. Положить на картофелины кусочки масла, посолить, посыпать зеленью, чесноком и сыром. Запекать в духовке, пока сыр не расплавится.

Картофель с салом, запеченный в фольге

5 клубней картофеля, 300 г сала с прослойкой мяса, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 30 г укропа, 1 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Картофель очистить, нарезать соломкой. Сало нарезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке. Лук мелко нашинковать. Чеснок и зелень мелко нарубить. Разогреть духовку

до 200 °C. На листы фольги, смазанные маслом, выложить слой картофеля, посолить, поперчить, посыпать зеленью с чесноком. Сверху распределить кубики сала и выложить морковь с луком. Края фольги плотно сжать. Запекать в духовке 20–30 мин в зависимости от толщины пакета. Подавать горячим, посыпав рубленой зеленью.

Картофель с грибами, запеченный в фольге

4–5 клубней картофеля, 200 г грибов, 1 головка репчатого лука, 80 г сала, зелень петрушки, тмин, майоран, молотый черный перец, соль по вкусу

Разогреть духовку до 200 °C. Картофель очистить, нарезать кружочками толщиной около 1 см, сало и очищенные грибы — ломтиками, лук — кубиками. Все посолить, добавить специи, рубленую зелень петрушки, перемешать, выложить на большой кусок фольги, свернуть его и плотно прижать края. Запекать около 30 минут.

Картофель печеный

1 кг картофеля, 1 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу

Разогреть духовку до 200 °C. Картофель тщательно вымыть щеткой, разрезать в длину пополам. Противень смазать маслом. Выложить картофель разрезанной стороной вниз. Запекать 20 мин, перевернуть, посолить, посыпать специями. Запекать до готовности.

Картофель, запеченный с травами

1 кг картофеля, 3–4 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. сушеного чеснока, 1 ч. л. сушеных итальянских трав, соль, молотый перец по вкусу

Разогреть духовку до 200 °C. Картофель вымыть щеткой, не чистить, нарезать крупными кубиками. Сложить в глубокую миску, добавить соль, перец, чеснок, травы и масло. Хорошо перемешать. Противень застелить фольгой, равномерно выложить картофель. Запекать в духовке 20–30 мин до золотистого цвета.

Картофель со сметаной и травами

1 кг картофеля, 2 ст. л. сметаны, 20 г сливочного масла, 1 ч. л. сушеных трав (укроп, итальянские травы), 1/2 ч. л. паприки,

соль по вкусу

Картофель очистить, нарезать средними кусочками. Залить водой и варить 8–10 мин после закипания. Разогреть духовку до 200–220 °С. С картофеля слить воду. Добавить травы, соль, паприку, сметану и масло, перемешать. Противень застелить бумагой или фольгой. Выложить картофель в один слой. Запекать в духовке до золотистой корочки (около 20 минут).

Картофель ароматный с травами

700–800 г некрупного молодого картофеля, 5 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, 20 г петрушки, 20 г укропа, 20 г базилика, соль, молотый черный перец по вкусу

Картофель тщательно вымыть, не чистить. Варить до мягкости в подсоленной воде 15–20 мин после закипания. Зелень измельчить, чеснок мелко нарезать. Разогреть масло, обжарить чеснок, не зажаривать. В горячее масло выложить зелень, перемешать. С картофеля слить воду, каждый клубень слегка раздавить вилкой, чтобы кожица лопнула, а картофелина смялась, но не развалилась. Полить маслом с зеленью, аккуратно перемешать. При подаче посолить и поперчить.

Картофель по-домашнему

6–7 клубней молодого картофеля, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. молотой паприки, 1 зубчик чеснока, крупная соль по вкусу

Разогреть духовку до 200 °С. Молодой картофель вымыть, не чистить. Разрезать на 4 части, сложить в глубокую посуду, полить небольшим количеством масла и хорошо перемешать. Посолить крупной морской солью и приправить паприкой. Переложить в жаропрочную форму или на противень в один слой. Запекать 10 мин. Достать форму из духовки, картофель аккуратно перемешать, посыпать измельченным чесноком, запекать еще 10 минут.

Картофель «Гассель»

1 кг картофеля, 100 г твердого сыра, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль, сушеные травы или специи для картофеля по вкусу

Нагреть духовку до 200 °С. Картофель очистить, надрезать через каждые 5 мм, не разрезая клубень до конца. Посыпать солью и специями. Уложить картофель в смазанную

растительным маслом форму. Сверху на каждую картофелину положить кусочек масла. Запекать 20 мин. Достать, посыпать тертым сыром. Запекать до готовности (20–30 мин в зависимости от размера картофеля). Сыр должен расплавиться и стать золотистым.

Картофель «Гармошка»

6 клубней картофеля, 100 г сала, зелень, соль, молотый черный и красный перец по вкусу

Сало нарезать тонкими ломтиками, каждый посыпать солью и перцем. Картофель тщательно вымыть. На каждом клубне сделать несколько глубоких надрезов, не доходя до края 2 см. Вложить в них ломтики сала. Разогреть духовку до 200 °С. Картофель выложить в форму для запекания и запекать 40–50 мин до готовности. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Картофель, отваренный с чесноком

1 кг картофеля, 3 зубчика чеснока, 1/2 ч. л. тмина, по 3–4 горошины душистого и черного перца, зелень, соль по вкусу

Очищенный картофель целиком отварить до готовности в подсоленной воде вместе с разрезанными пополам зубчиками чеснока и специями. Отвар слить. Подавать картофель, посыпав рубленой зеленью.

Картофель с брынзой

1 кг картофеля, 150 г брынзы, 2 яйца, 150 г сливок или молока, 20 г сливочного масла, молотый черный перец по вкусу

Разогреть духовку до 200 °С. Отваренный в мундире картофель очистить и нарезать кружочками, посыпать молотым перцем. Противень смазать маслом, разложить картофель в один слой. Размешать яйца со сливками и измельченной брынзой, вылить на картофель. Запечь в духовке до золотистого цвета.

Картофель жареный с брынзой

4–5 клубней картофеля, сваренного в мундире, 100 г брынзы, 1 небольшая головка лука, 1 зубчик чеснока, 50 г топленого или растительного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

Нарезать лук и чеснок мелкими кубиками. Картофель, не очищая, нарезать кружочками, брынзу раскрошить, зелень

нарубить. Обжарить на масле лук до золотистого цвета. Добавить картофель, жарить до золотистой корочки. Посыпать брынзой, чесноком и зеленью петрушки, поперчить. Жарить 5 мин, при необходимости досолить. Подавать горячим.

Картофель с фасолью

4–6 клубней картофеля, 400 г консервированной или отваренной фасоли, 1 стручок перца чили, 30 г зеленого лука, 30 г петрушки, 2 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. соевого соуса, молотый черный перец, соль по вкусу

Картофель очистить, нарезать крупными кубиками и отварить в подсоленной воде практически до готовности (около 10 мин после закипания). Нарезать по отдельности кружочками белую и зеленую часть лука, чили очистить от семян и нарезать кольцами, чеснок — пластинами. Разогреть в глубокой сковороде масло, обжарить в нем белую часть лука с чили и чесноком 2 мин. Добавить отцеженный картофель и фасоль, влить соевый соус, приправить солью и молотым перцем. Обжарить, помешивая, 3–4 мин. Добавить зеленую часть лука, перемешать и снять с огня. Выложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью.

Картофель со шпиком или беконом

500–600 г отварного картофеля, 50–70 г копченого шпика или бекона, 80 г сливок, 60–70 мл молока, 30 г тертого сыра, молотый мускатный орех, соль и зелень по вкусу

Картофель очистить, нарезать соломкой. Шпик нарезать мелкими кусочками, обжарить в сковороде на слабом огне. Выложить картофель, перемешать со шпиком, заправить солью и мускатным орехом, влить молоко и сливки, накрыть крышкой и томить на слабом огне несколько минут. Готовое блюдо посыпать тертым сыром и рубленой зеленью.

Картофель с сосисками

1 кг картофеля, 1 головка репчатого лука, 200 г сметаны или натурального йогурта, 2–3 сосиски, 3–4 ст. л. растительного масла, молотый красный и черный перец, соль по вкусу

Картофель очистить, нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде так, чтобы кубики остались целыми, отцедить. Обжарить мелко нарезанный лук, посыпать красным перцем, положить картофель, посыпать черным перцем и залить сметаной. Добавить нарезанные кружочками сосиски, посолить и хорошо

прогреть на огне.

Картофель, запеченный с горчицей и травами

1 кг картофеля, 3–4 ч. л. горчицы, 2 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сушеных итальянских трав, соль по вкусу

Картофель очистить, разрезать на 4–6 частей. Смешать горчицу, лимонный сок, травы, соль, растительное масло. Разогреть духовку до 200 °С. Выложить картофель в форму, залить приготовленной смесью и перемешать. Запекать в духовке до готовности.

Картофель со шпинатом

3–4 клубня картофеля, 200 г шпината, 3 ст. л. жирных сливок, 2–3 ст. л. растительного масла, 200 мл воды, перец, соль по вкусу

Картофель очистить и нарезать небольшими кубиками. Растительное масло разогреть в сковороде и обжарить картофель несколько минут на сильном огне. Влить горячую воду, убавить огонь, накрыть крышкой и тушить картофель до готовности. Посолить и поперчить, добавить сливки, довести до кипения. Шпинат промыть, удалить жесткие хвостики, измельчить. Выключить огонь, положить измельченный шпинат, накрыть крышкой. Как только листья шпината осядут — блюдо готово.

Картофель, тушенный с копченым мясом

1 кг отварного картофеля, 500 г копченого мяса (грудинка, корейка и т. д.), 2 головки репчатого лука, 150–250 мл томатного сока, 50 мл растительного масла, зелень, перец, соль по вкусу

Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить крупно нарезанный отварной картофель и копченое мясо, обжарить до румяной корочки. Добавить соль, перец, влить томатный сок, тушить до готовности. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Картофель в медово-горчичной заливке

4 клубня картофеля

***Для маринада:** 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. горчицы, 2 ч. л. молотого кориандра, 2 ч. л. сладкой паприки, соль по вкусу*

Картофель очистить, нарезать ломтиками. Духовку разогреть до 200 °С. Соединить горчицу, мед, растительное масло, специи, соль. Картофель смешать с маринадом, оставить на 15 мин и выложить на смазанный маслом противень в один слой. Запекать до готовности.

Картофель тушеный

1 кг картофеля, 1 небольшая головка лука, 50 г смальца или 50 мл растительного масла, тмин, зелень петрушки, соль по вкусу

Очистить лук и картофель. Нарезать лук мелкими кубиками, картофель — средними. Обжарить лук до золотистого цвета, добавить картофель, жарить 2 мин. Посолить, положить рубленую зелень петрушки, тмин, влить немного горячей воды, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Картофельное пюре со шпинатом

1 кг картофеля, 100 г свежего шпината, соль по вкусу

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности. Отвар слить в отдельную емкость. Картофель размять в пюре. Шпинат перебрать, удалить толстые стебли, слегка припустить в сковороде с добавлением небольшого количества картофельного отвара. Шпинат поместить в чашу блендера, измельчить до однородности. Добавить картофель, все взбить. Пюре посолить по вкусу.

Картофель, обжаренный с расплавленным сыром

4 крупных клубня картофеля, 150 г сыра, 20 г петрушки, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу

Картофель очистить, нарезать кубиками. Варить 3 мин после закипания, слить воду. Нагреть масло в сковороде, выложить картофель. Обжаривать на сильном огне, пока он не начнет шипеть. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и жарить 5–6 мин, время от времени встряхивая, поперчить. Натереть сыр на терке и добавить к картофелю. Накрыть крышкой, держать на слабом огне 2 мин, пока сыр не расплавится. При подаче посыпать зеленью петрушки.

Картофель, тушенный со сметаной

1 кг картофеля, 200 г сметаны или сливок, 50 г петрушки и укропа, специи, соль по вкусу

Картофель очистить, нарезать, положить в глиняные горшочки, посолить, добавить специи и залить сметаной. По желанию можно посыпать тертым сыром. Горшочки закрыть крышками, поставить в разогретую духовку и тушить до готовности. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Картофель, обжаренный с луком и шпинатом

3–4 клубня картофеля, 100–150 г шпината, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 20 г петрушки, 30 г зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Картофель отварить в мундире до готовности, очистить, нарезать круглыми ломтиками. Лук и чеснок измельчить, обжарить в растительном масле. Добавить ломтики картофеля, измельченный шпинат, посолить, обжаривать, аккуратно перемешивая, 3–5 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки и зеленым луком.

Картофель, тушенный с брынзой и орехами

1 кг картофеля, 400 г соленой брынзы, 200 г очищенных грецких орехов, 4 зубчика чеснока, 100 г сливочного масла, 30 г укропа, перец, соль по вкусу

Чеснок пропустить через пресс. Зелень укропа измельчить. Брынзу пропустить через мясорубку или измельчить в блендере, добавить чеснок, перемешать с размягченным сливочным маслом. Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в горшочки. Сверху выложить смесь из брынзы, влить в каждый горшочек горячей воды до половины, добавить соль, перец, посыпать зеленью укропа и измельченными грецкими орехами. Тушить в разогретой до 200 °С духовке 30 минут.

Запеканка картофельная быстрая

1 кг картофеля, 1 головка репчатого лука, 4–5 зубчиков чеснока, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Разогреть духовку до 200 °С. Картофель очистить, нарезать тонкими кружочками. Залить небольшим количеством кипятка, посолить и варить 3–5 мин. Отцедить и обсушить. Лук и чеснок мелко нарезать, добавить к картофелю, поперчить, перемешать. Выложить картофельные ломтики в смазанную маслом форму, наслаивая друг на друга. Полить остатками масла. Запекать в духовке 15–20 мин, до румяной корочки.

Запеканка картофельно-творожная

6 клубней картофеля, 500 г творога, 70–100 г сливочного масла, 2 яйца, 150 г нежирной сметаны, 20 г зеленого лука, 30 г петрушки, 30 г укропа, соль и специи по вкусу

Картофель отварить до полуготовности, очистить и нарезать кружочками. Измельчить зелень и смешать с творогом, добавить половину размягченного сливочного масла, соль и специи, хорошо перемешать. Форму для запекания смазать маслом, выложить слоями картофель и творог. Накрыть форму фольгой, поставить в разогретую до 190–200 °С духовку на 30–40 мин. Вынуть форму из духовки, фольгу снять. Взбить яйца со сметаной, солью и перцем. Залить смесь в форму. Поставить в духовку и подержать еще 15–20 минут.

Запеканка картофельная с колбасой

500 г картофеля, 200 г колбасы, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 40 г сыра, 125 г сметаны, 40 г топленого или растительного масла, зелень, соль, перец по вкусу

Лук нашинковать, обжарить в горячем топленом масле до прозрачности. Отварить картофель в мундире в подсоленной воде. Остудить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Аналогично нарезать колбасу. Форму смазать маслом, уложить половину картофеля, сверху — колбасу, лук и оставшийся картофель. Взбить яйца со сметаной, солью и перцем, залить запеканку. Сверху посыпать тертым сыром и рубленой зеленью. Запекать в разогретой до 180 °С духовке около 30 минут.

Запеканка картофельная с говяжьим фаршем

1 кг картофеля, 500 г говяжьего фарша, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. л. томатного соуса, 100–200 мл бульона, 50 г сливочного масла, 50–70 г твердого сыра, 1 желток, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке. Обжарить фарш с луком и морковью, добавить томатный соус, соль и перец. Влить бульон, тушить 10 мин. Отварить картофель до готовности, размять в пюре, добавив масло, желток и половину натертого сыра. В форму для запекания выложить фарш, на него пюре, посыпать оставшимся сыром. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20–25 минут.

Запеканка из картофеля и фасоли

3 клубня картофеля, 200 г фасоли, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 2–3 ст. л. муки, 2–3 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Отдельно сварить очищенный картофель и фасоль. Лук обжарить в масле. Пропустить картофель, фасоль и лук через мясорубку. Добавить яйцо, соль, молотый перец, всыпать муку, тщательно перемешать. Выложить массу в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, разровнять. Запекать в горячей духовке до зарумянивания. Подавать в горячем виде.

Цветная капуста с картофелем

1 небольшой кочан цветной капусты, 2 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. приправы карри, 150–200 мл овощного бульона, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Цветную капусту разобрать на соцветия. Картофель, лук и чеснок очистить. Картофель нарезать средними кубиками, лук и чеснок — мелкими. Разогреть в сковороде масло, обжарить лук и чеснок 3–4 мин. Добавить картофель и жарить, помешивая, 7–8 мин. Посыпать карри, влить бульон, перемешать. Добавить цветную капусту и готовить на небольшом огне 10 мин, посолить.

Картофель, тушенный в сливочно-сырном соусе

1,5 кг картофеля, 150 г сыра, 400 г сливок, 50 г зеленого лука, 1 ст. л. измельченного сушеного базилика, перец, соль по вкусу

Сыр натереть на терке, добавить измельченный зеленый лук, сушеный базилик, посолить, поперчить и смешать со сливками. Очищенный картофель нарезать кубиками, выложить в горшочки и залить соусом. Горшочки поставить в разогретую до 200 °C духовку и тушить 35–40 минут.

Цветная капуста запеченная

1 кочан цветной капусты, 2–3 ст. л растительного масла, 1/2 ч. л. сушеных пряных трав, 1/3 ч. л. соли

Цветную капусту разобрать на соцветия, положить в пакет, добавить соль, травы и масло. Закрыть пакет и встряхнуть несколько раз, чтобы все ингредиенты перемешались. Выложить капусту на лист, застеленный пергаментом. Выпекать в духовке, разогретой до 200–230 °C, около 20 минут.

Цветная капуста, запеченная под майонезом

1 кг цветной капусты, 200 г майонеза, 1 ст. л. растительного масла, зелень, соль по вкусу

Разогреть духовку до 190 °С. Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить до полуготовности в подсоленной воде (2–3 мин), откинуть на дуршлаг, выложить в смазанную маслом форму и полить майонезом. Запекать до образования золотистой корочки. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью.

Цветная капуста с перечным соусом

400 г цветной капусты

Для соуса: *2 стручка болгарского перца красного цвета, 1 помидор, 2–3 зубчика чеснока, 1–2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, 1–2 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу*

Цветную капусту разделить на соцветия, отварить в подсоленной воде, чтобы она сохраняла упругость, не разваривать. Выложить на блюдо. Перец, чеснок и помидор измельчить в блендере. Добавить соевый соус, лимонный сок, взбить все еще раз. Растительное масло разогреть в сотейнике на среднем огне, добавить овощное пюре. Варить, помешивая, 1 мин. Вылить горячий соус на капусту и сразу подавать на стол.

Цветная капуста, тушенная с шампиньонами и вином

1 маленький кочан цветной капусты, 200 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 100 мл сухого белого вина, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Цветную капусту разобрать на соцветия, положить в дуршлаг и обдать кипятком. Лук нарезать полукольцами, морковь — кружочками, шампиньоны разрезать на 4–6 частей. Разогреть в сотейнике масло, обжарить лук до мягкости, добавить морковь, через 2 мин положить шампиньоны. Увеличить огонь и жарить, постоянно помешивая, 2 мин. Добавить капусту, посолить, поперчить. Влить вино, накрыть крышкой. Тушить, пока капуста не станет мягкой снаружи, но при этом сохранит твердость внутри (7–10 минут).

Цветная капуста пряная

1 кочан цветной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 небольшой стручок острого перца, 30 г петрушки или

укропа, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. молотого имбиря, 1 ч. л. зиры, 1,5 ч. л. кунжута, соль по вкусу

Цветную капусту разобрать на соцветия, ошпарить кипятком и дать стечь воде. Лук нарезать полукольцами. В разогретое масло выложить зиру, уменьшить огонь и положить лук. Жарить, постоянно перемешивая, 5 мин. Добавить измельченный чеснок, нарезанный острый перец, кунжут, перемешать. Выложить соцветия капусты, приправить солью и имбирем, влить 50 мл воды или овощного бульона, тушить под крышкой 5–7 мин (капуста не должна свариться). Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Цветная капуста отваренная

1 кочан цветной капусты, 1 лавровый лист, 3 горошины душистого перца, щепотка сушеного майорана, соль по вкусу

Цветную капусту разобрать на соцветия. В воду добавить соль и специи, довести до кипения. Варить капусту 2–3 мин, не разваривать, она должна сохранить легкий хруст внутри. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь.

Цветная капуста с сухарями

1 кочан цветной капусты, 2 ст. л. молотых сухарей, 2 ст. л. растительного масла, черный перец, мускатный орех, соль по вкусу

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде 2–3 мин, откинуть на дуршлаг. На сковороде разогреть масло, выложить капусту, посыпать сухарями, молотым перцем и мускатным орехом, перемешать. Обжаривать до зарумянивания несколько минут.

Цветная капуста в кляре

1 кг цветной капусты, растительное масло для жарки

Для кляра: *1 стакан муки, 150 г сметаны, 3 яйца, 1/3 ч. л соды, соль по вкусу*

Цветную капусту разобрать на соцветия. Отварить 2 мин в кипящей подсоленной воде. Яйца взбить, добавить сметану и муку, затем соль, соду, размешать до однородности. Соцветия капусты обмакнуть в кляр и обжарить на сковороде в раскаленном масле.

Цветная капуста с тыквенными семечками

1 кочан цветной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. тыквенных семечек, 1 ст. л. рубленых грецких орехов, 2 ст. л. изюма, 40 г сливочного масла, соль по вкусу

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде 3–4 мин, откинуть на дуршлаг. Лук мелко нарезать, обжарить в масле до мягкости, добавить семечки, орехи и промытый кипятком изюм, слегка прогреть все. Выложить капусту на сковороду и хорошо перемешать. Подавать на стол сразу после приготовления.

Цветная капуста с йогуртовым соусом

1 кочан цветной капусты, 1 ст. л. семян кунжута, 2–3 веточки свежей мяты или базилика

Для соуса: *1 ст. л. сметаны, 150 г натурального йогурта, сок 1 лимона, 1 зубчик чеснока, соль, перец, сахар по вкусу*

Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в кипящей подсоленной воде. Йогурт, сметану, лимонный сок и размятый чеснок перемешать, приправить солью, перцем и сахаром по вкусу. Семена кунжута обжарить 2 мин на сковороде без жира. Цветную капусту полить йогуртовым соусом, посыпать кунжутом и украсить листиками мяты.

Карри из цветной капусты и картофеля

1 небольшой кочан цветной капусты, 2 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 200 мл овощного бульона или воды, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. приправы карри, соль по вкусу

Цветную капусту вымыть и разобрать на соцветия. Картофель, лук и чеснок очистить. Картофель нарезать небольшими кубиками, лук и чеснок измельчить. Разогреть в сковороде растительное масло, обжаривать лук и чеснок 4 мин. Положить картофель и готовить, помешивая, 8 мин. Всыпать приправу карри, влить бульон, перемешать. Добавить цветную капусту и готовить на небольшом огне 10 мин. В конце приготовления приправить солью по вкусу.

Стейк из цветной капусты

1 небольшой кочан цветной капусты, 5–6 зубчиков чеснока, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1/3 ч. л. молотого острого перца, зелень, соль по вкусу

Цветную капусту промыть в подсоленной воде, дать жидкости стечь. Нарезать вдоль ломтиками толщиной примерно 1 см. Посыпать острым перцем. Смешать пропущенный через пресс чеснок, соевый соус и растительное масло. Смазать капусту со всех сторон, выложить на застеленный фольгой противень и оставить на 20–30 мин. Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке до румяной корочки. Готовую капусту переложить на блюдо, полить лимонным соком и посыпать рубленой зеленью.

Брюссельская капуста запеченная

500 г брюссельской капусты, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1–2 ч. л. лимонного сока, соль по вкусу

Кочанчики брюссельской капусты сбрызнуть лимонным соком и маслом, посолить, перемешать. Выложить в форму для запекания. Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке около 20 мин. Достать, посыпать измельченным чесноком, перемешать и запекать еще 10 минут.

Белокочанная капуста, тушенная с болгарским перцем

1 кочан капусты, 3 стручка болгарского перца, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук нарезать полукольцами, морковь и болгарский перец — соломкой, капусту нашинковать. Лук и морковь обжарить в масле 2 мин. Добавить капусту, тушить под крышкой на слабом огне 10 мин, время от времени помешивая. Положить болгарский перец, тушить 2–3 мин. Добавить измельченный чеснок, томатную пасту, лимонный сок, молотый перец, сахар, соль, тушить еще 5 минут.

Краснокочанная капуста, тушенная с сухим вином и джемом

500 г краснокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. красного сухого вина (или яблочного уксуса), 2 ст. л. джема из яблок (или красной смородины, клюквы), по 1/2 ч. л. молотого черного перца, кардамона, мускатного ореха, растительное масло, соль по вкусу

Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле. Добавить нашинкованную краснокочанную капусту, тушить под крышкой 10 мин. Добавить джем, специи, соль, влить вино и 1 стакан

кипящей воды, тушить под крышкой на слабом огне 20–25 минут.

Брюссельская капуста тушеная

1 кг брюссельской капусты, 50 мл овощного бульона или воды, 20 г петрушки или укропа, растительное масло, соль, молотый черный перец по вкусу

Брюссельскую капусту разделить на кочанчики, промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Затем обжарить в масле, добавить соль, перец, мелко нарубленную зелень, влить воду и тушить под крышкой 5–10 минут.

Брюссельская капуста с фрикадельками

400 г брюссельской капусты, 500 г фарша (свинина, говядина), 1–2 ст. л. панировочных сухарей, 1 крупная морковь, 1 головка репчатого лука, растительное масло, соль, перец по вкусу

Брюссельскую капусту варить в кипящей подсоленной воде 10–15 мин, откинуть на дуршлаг. Лук мелко нарезать, морковь натереть на средней терке. Фарш посолить, поперчить, добавить сухари и хорошо вымешать. Сформовать небольшие фрикадельки. На растительном масле обжарить лук. Добавить морковь, немного обжарить. Добавить к моркови с луком фрикадельки, готовить около 20 мин, аккуратно помешивая. Выложить к фрикаделькам капусту, перемешать, жарить еще 5 минут.

Белокочанная капуста, тушенная с медом

500 г капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. меда, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук и морковь нарезать, обжарить в масле. Всыпать нашинкованную капусту, жарить 5–7 мин, помешивая. Добавить томатную пасту, мед, соль, молотый перец, влить 2–3 ст. л. воды и тушить под крышкой до готовности.

Краснокочанная капуста, тушенная с апельсинами

500 г краснокочанной капусты, 30 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, сок и цедра 2 апельсинов, 1 ст. л. сахара, 4 ст. л. лимонного сока, 1–2 ст. л. куриного бульона, молотый черный перец, соль по вкусу

Растопить сливочное масло и тушить в нем до прозрачности нарезанный кольцами лук. Добавить нашинкованную капусту,

цедру и сок апельсинов, приправить сахаром, лимонным соком, уксусом, влить куриный бульон, поперчить и посолить по вкусу. Перемешать, накрыть крышкой и тушить 15–20 мин на среднем огне до готовности.

Белокочанная капуста, тушенная с шампиньонами

1 кг белокочанной капусты, 250 г шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. белого вина, 2 ст. л. растительного масла, молотый красный и черный перец, соль по вкусу

Капусту вымыть и нашинковать. Очищенный лук и шампиньоны мелко нарезать, смешать с капустой, выложить в горшочки, полить вином, добавить перец, соль, растительное масло и влить в каждый горшочек по 2 ст. л. горячей воды. Горшочки закрыть крышками и поставить в разогретую духовку на 30–40 минут.

Белокочанная капуста, тушенная с изюмом

1 кочан капусты, 80 г изюма, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. лимонного сока, растительное масло, соевый соус по вкусу

Изюм промыть, залить кипятком на 30–40 мин. Лук мелко нарезать, капусту тонко нашинковать, обжарить в масле, перемешивая, 10–15 мин. Добавить мед, соевый соус, лимонный сок, изюм и немного жидкости, в которой он замачивался, тушить под крышкой 10–15 минут.

Белокочанная капуста, тушенная с яблоками

1 кочан капусты, 4–5 яблок, 1 морковь, растительное масло, соль, сахар, перец, молотая корица по вкусу

Капусту нашинковать, морковь натереть на терке, обжарить все в масле. Влить 50–100 мл воды, тушить под крышкой 10–15 мин. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать ломтиками, выложить в сотейник к капусте. Добавить соль, сахар, специи и тушить до готовности.

Белокочанная капуста, тушенная с зеленым горошком

1 кочан капусты, 250 г зеленого горошка, 2 моркови, 2–3 ст. л. томатной пасты, лимонный сок, соль, сахар, перец по вкусу

Капусту тонко нашинковать, добавить тертую морковь, выложить в сковороду, обжарить в масле. Добавить томатную

пасту, соль, перец, сахар, влить немного воды, тушить 3 мин. Влить лимонный сок, добавить зеленый горошек и тушить под крышкой до готовности.

Белокочанная капуста, тушенная с курицей и черносливом

1 кг капусты, 200 г куриной грудки или филе, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 100 г копченого чернослива без косточек, 2–3 ст. л. томатной пасты, 3–4 ст. л. растительного масла, 2 стакана воды,? ч. л. молотого кориандра, молотый черный перец, соль по вкусу

Нарезать курицу кубиками и обжарить в масле. Добавить лук полукольцами, через 3 мин — натертую морковь, через 5 мин — нашинкованную капусту. Влить 1 стакан горячей воды и на среднем огне тушить 15 мин. Добавить томатную пасту и чернослив. Влить еще 1 стакан кипятка, перемешать, добавить кориандр, соль и перец. Крышку закрыть и тушить 15 мин до готовности.

Белокочанная капуста, тушенная с сосисками

500 г капусты, 300 г сосисок, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 100 мл бульона, 20 г петрушки, 1 ст. л. томатной пасты, 2–3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Репчатый лук нарезать кубиками, слегка обжарить в масле. Морковь натереть на крупной терке, добавить к луку, перемешать и обжаривать еще около 5 мин. Добавить мелко нашинкованную капусту и жарить 7–10 мин. Сосиски нарезать кружочками, добавить к капусте, залить все бульоном, посолить, поперчить, перемешать. Тушить до мягкости капусты 10–20 мин. В конце добавить томатную пасту и мелко нарезанную петрушку.

Запеканка из квашеной капусты с сосисками и ветчиной

1 кг квашеной капусты, 500 г отваренных сосисок, 250 г ветчины, 120 г тертого сыра, 6 яиц, 1 стручок красного болгарского перца, 30 г петрушки, тмин, молотый черный перец, соль по вкусу

Из капусты отжать рассол. Добавить ветчину и сосиски, нарезанные кубиками, приправить тмином и перцем по вкусу, перемешать. Выложить в форму. Взбить яйца с солью, смешать с тертым сыром, залить этой смесью капусту. Тушить в разогретой

духовке, чтобы яичная масса затвердела. Посыпать готовое блюдо мелко нарезанным болгарским перцем и рубленой петрушкой.

Тыква пикантная

400 г тыквы, 3 зубчика чеснока

Для маринада: *1 ст. л. горчицы в зернах, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. меда, 1/2 ч. л. молотого острого перца, соль по вкусу*

Тыкву очистить, нарезать брусочками, посыпать измельченным чесноком. Смешать компоненты для маринада. Залить тыкву, хорошо перемешать, мариновать 1 ч. Затем выложить на сковороду вместе с маринадом, тушить до готовности.

Тыква, запеченная с медом

1 кг тыквы, 2 ст. л. меда, по 1 щепотке мускатного ореха и молотой гвоздики

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусочками, выложить в форму для запекания. Влить воду, чтобы она наполовину покрывала тыкву. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 30 мин. Мед смешать с 1 ст. л. воды, добавить специи. Смазать тыкву смесью, используя кулинарную кисть. Запекать в духовке еще 5–7 минут.

Тыква, запеченная с чесноком

1 кг тыквы, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сушеных трав, соль по вкусу

Тыкву очистить, нарезать кусочками, посыпать солью, измельченным чесноком, травами, сбрызнуть маслом, перемешать. Выложить в рукав для запекания. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 30–40 минут.

Тыква, тушенная с кетчупом

400 г тыквы, 1–2 ст. л. кетчупа, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла для жарки, 1/2 ч. л. сушеного базилика, молотый черный перец, соль по вкусу

Очищенную тыкву нарезать кубиками и обжарить в разогретом масле до румяной корочки. Уменьшить нагрев, добавить кетчуп, пропущенный через пресс чеснок, соль, перец, базилик. Влить 2 ст. л. воды. Накрыть крышкой и тушить до

готовности.

Тыква, запеченная с баклажанами

300 г тыквы, 2 баклажана, 3–4 зубчика чеснока, 3–4 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. горчицы, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. соевого соуса, по 1/2 ч. л. молотого имбиря и молотого черного перца

Очищенную тыкву и баклажаны нарезать крупными кусочками, добавить пропущенный через пресс чеснок. Остальные компоненты смешать, залить овощи и мариновать 30–40 мин. Переложить в форму для запекания, залить маринадом. Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке до готовности.

Пюре из запеченной тыквы

1 кг тыквы, соль по вкусу

Разогреть духовку до 200 °С. Тыкву, не очищая, разрезать на 2–4 части, удалить семена, выложить на противень мякотью вверх, накрыть фольгой. Запекать в духовке до мягкости 40–60 мин. Ложкой вынуть мякоть, измельчить в блендере или протереть через сито, добавить соль по вкусу.

Пюре из запеченной тыквы с яблоками

1 кг мускатной тыквы, 3–4 яблока, 1 ст. л. сахара, по щепотке корицы и мускатного ореха

Разогреть духовку до 200 °С. Тыкву, не очищая, разрезать на 2 части, удалить семена. Выложить на противень мякотью вверх, посыпать специями и сахаром. В углубление тыквы положить четвертинки очищенных от кожуры и сердцевины яблок, накрыть фольгой. Запекать в духовке до мягкости (40–60 мин). Ложкой вынуть мякоть тыквы, добавить запеченные яблоки, измельчить в блендере.

Пюре из тыквы с курагой

500 г тыквы, 100 г кураги, 1–2 ст. л. сахара, щепотка молотого мускатного ореха

Тыкву очистить, нарезать кусочками, соединить с промытой курагой. Залить водой, чтобы она полностью покрывала тыкву. Варить под крышкой до мягкости тыквы и кураги (30–40 мин), воду слить. Тыкву с курагой измельчить в блендере или протереть через сито, добавить сахар и мускатный орех.

Свекла, тушенная с тмином и кориандром

500 г свеклы, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 2–3 ст. л. густой сметаны, 100 мл овощного бульона, 1 ч. л. тмина,? ч. л. молотого кориандра, 4 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Свеклу очистить и нарезать тонкой соломкой, лук нарезать полукольцами. В глубокой сковороде разогреть масло, положить свеклу и жарить 1 мин на довольно сильном огне, затем огонь уменьшить и жарить около 20 мин, изредка перемешивая. Добавить лук, соль, перец, тмин, кориандр и жарить еще 1 мин. Влить горячий бульон и тушить под крышкой 20 мин. В конце приготовления добавить смешанную с укропом сметану.

Пюре тыквенно-картофельное

700 г тыквы, 500 г картофеля, 50 г сливочного масла, соль, душистый перец по вкусу

Овощи очистить, крупно нарезать, отварить с добавлением душистого перца до готовности. Слить отвар в отдельную емкость. Размять овощи в пюре, добавив немного отвара. Посолить, добавить масло, хорошо перемешать.

Оладьи из тыквы, яблок и моркови в духовке

500 г тыквы, 2 яблока, 1 морковь, 1 яйцо, 1 стакан муки, 1–2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. молотой корицы

Очищенные овощи и яблоки натереть на крупной терке, отжать жидкость. Добавить сахар, специи, яйцо и муку, перемешать тесто. Застелить противень бумагой, смазать маслом. Выложить оладьи. Выпекать при 180 °С 20–25 минут.

Морковь, тушенная с имбирем

4 моркови, кусочек корня имбиря (3–4 см), 100 мл воды, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. сахара, соль, перец по вкусу

Морковь очистить, нарезать кружочками толщиной 1 см. Корень имбиря нарезать тонкими ломтиками. Морковь и имбирь обжарить в масле. Добавить соль, сахар, перец, влить воду, тушить на слабом огне под крышкой 5–7 минут.

Стручковая фасоль по-болгарски

500 г стручковой фасоли, 100 г шпика, 2 стручка красного болгарского перца, 2 ст. л. красного вина, 2 ст. л. винного уксуса, 1/2 ч. л. сахара, 1 ч. л. готовой горчицы, соль по вкусу

Фасоль нарезать кусочками и варить в подсоленной воде 3 мин. Откинуть на дуршлаг. Шпик нарезать тонкими ломтиками и обжарить до образования золотистой корочки. Добавить нарезанный соломкой сладкий перец. Жарить до мягкости, добавить фасоль. Смешать вино, уксус, горчицу, сахар. Влить к овощам, посолить, перемешать, прогреть 1 минуту.

Стручковая фасоль по-французски

400 г стручковой фасоли, 40 г сливочного масла, 30–40 г твердого сыра, соль по вкусу

Очищенную от волокон фасоль отварить в подсоленной воде до готовности. Отцедить, положить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом и посыпать тертым сыром.

Консервированная фасоль с укропом

400 г консервированной фасоли, 100 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. мелко нарезанного укропа, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Лук нарезать кубиками, обжарить в разогретом масле. Добавить консервированную фасоль, пропущенный через пресс чеснок, тушить несколько минут. Всыпать мелко нарезанный укроп, соль, перец, перемешать и снять с огня.

Фасоль с овощами

200 г вареной фасоли, 1 морковь, 1 стручок болгарского перца, 1 помидор, 100 г лука, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Лук мелко нарезать и вместе с натертой морковью обжарить в растительном масле. Добавить фасоль, нарезанный болгарский перец, измельченный помидор, тушить 3 мин. Посолить, перемешать и тушить под крышкой до готовности.

Болгарский перец жареный

6–7 стручков болгарского перца, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Перец вымыть, обсушить, хвостики не удалять. В сковороде разогреть масло, выложить перец, обжаривать 2–3 мин. Затем перевернуть, посолить, тушить под крышкой 5 минут.

Болгарский перец, тушенный с кукурузой

1 стручок болгарского перца, 1 банка консервированной кукурузы, 1 головка лука, 2 моркови, 200 мл овощного бульона или воды, 1 ст. л. растительного масла, черный перец, соль по вкусу

Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Морковь натереть на средней терке, немного обжарить с луком. Перец очистить, нарезать кубиками. Добавить к луку, жарить 5–7 мин. Добавить кукурузу, влить бульон, немного посолить, поперчить, тушить 15–20 минут.

Болгарский перец с луком-пореем

3 стручка красного болгарского перца, 2 стебля лука-порея, 20 г базилика, 2 ст. л. ароматического уксуса или 50 мл белого сухого вина, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Нарезать лук-порей кольцами, сладкий перец — соломкой. Разогреть в сковороде масло. Выложить овощи, перемешать, накрыть крышкой и тушить на маленьком огне 10 мин. Добавить уксус или вино, перемешать и жарить без крышки еще 5–10 мин. Снять с огня, посолить и посыпать измельченным базиликом.

Паприкаш из болгарского перца и помидоров

1 кг болгарского перца, 3–4 помидора, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 150 г сливок, соль по вкусу

Очищенный перец нарезать соломкой, помидоры — ломтиками, лук — полукольцами. Поджарить лук и перец, добавить помидоры, посолить. Жарить 3–5 мин. Размешать муку в сливках, вылить на сковороду. Тушить все вместе 2 мин после закипания.

Кабачки с чесноком и соевым соусом

2 кабачка, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. сахара, 4 ст. л. растительного масла

Кабачки тщательно вымыть, разрезать на 2 части вдоль. Затем каждую часть разрезать на 6–8 длинных секторов. Разогреть масло, выложить раздавленные зубчики чеснока, когда они станут коричневыми, удалить. Положить в чесночное масло кабачки, обжарить со всех сторон до румяной корочки. Всыпать сахар, влить соевый соус. Жарить, помешивая, еще 3–5 минут.

Кабачки под овощным соусом

2 молодых кабачка, 1 помидор, 1 стручок красного болгарского перца, 1 головка лука, 2 зубчика чеснока, 30 г укропа и петрушки, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Кабачки вымыть, не чистить, нарезать ломтиками и обжарить в масле с двух сторон. Помидоры, перец, чеснок, лук и зелень измельчить в блендере до однородности, посолить. Выложить кабачки на блюдо, полить овощным соусом.

Кабачки с яблоками

1 кабачок, 1 головка репчатого лука, 2 яблока, 3 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л. соевого соуса, щепотка молотого имбиря

Кабачок и яблоки нарезать кубиками, лук измельчить. Обжарить на масле лук до прозрачности, добавить имбирь. Выложить яблоки и кабачок, полить соевым соусом, жарить до мягкости.

Кабачки, запеченные с помидорами

1 кабачок, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 5–6 оливок, 2 ст. л. растительного масла, 20 г базилика, молотый черный перец, соль по вкусу

Кабачок тщательно вымыть, не чистить, нарезать кружочками толщиной около 1 см, посолить и поперчить. Помидоры нарезать такими же кружочками. Форму смазать маслом, выложить кружочки кабачка, на них помидоры. Посыпать измельченным чесноком и базиликом, положить половинки оливок, сбрызнуть маслом. Запекать в духовке при 220–230 °С 10–15 минут.

Кабачки тушеные с йогуртом

2 небольших кабачка, 200 г натурального йогурта, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. горчицы, 20 г петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

Кабачки очистить, нарезать тонкими ломтиками. Выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и тушить под крышкой на слабом огне 10–15 мин. Смешать йогурт, горчицу, соль, перец и осторожно залить кабачки. Посыпать измельченной зеленью, подавать горячими.

Баклажаны в сухарях

2 баклажана, 1 яйцо, 3–4 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. муки, 30 г укропа или петрушки, листья зеленого салата, растительное масло для жарки, соль по вкусу

Баклажаны нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить, выдержать несколько минут и отжать сок. Яйцо размешать со щепоткой соли. Запанировать ломтик баклажана в муке, окунуть в яйцо, затем в сухари. Обжарить на растительном масле до золотистой корочки с двух сторон. Подавать на листьях салата, посыпав рубленой зеленью.

Баклажаны в овощном соусе

2 баклажана, растительное масло для жарки

Для соуса: *4 помидора, 2 головки репчатого лука, 1 стручок острого перца, 3 зубчика чеснока, зелень и соль по вкусу*

Нарезать баклажаны кружочками, выдержать около 30 мин в слегка подсоленной воде и обсушить. Обжарить в растительном масле на сковороде с двух сторон до золотистой корочки. Лук мелко нашинковать и обжаривать около 5 мин. Помидоры и острый перец перемолоть в блендере, выложить на сковороду и тушить 7 мин. В конце приготовления добавить пропущенный через пресс чеснок и соль по вкусу. Обжаренные ломтики баклажанов выложить на сервировочное блюдо и полить соусом. Украсить зеленью петрушки, укропа или сельдерея.

Баклажаны, тушенные с овощами

2 баклажана, 3 помидора, 2 стручка болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 50 г тертого сыра, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. коричневого сахара, розмарин, молотый красный перец и соль по вкусу

Лук нарезать и обжарить в масле. Добавить нарезанные кубиками баклажаны и жарить, время от времени помешивая, несколько минут. Добавить нарезанный болгарский перец, помидоры, измельченный чеснок и тушить под крышкой несколько минут. Посыпать сахаром, розмарином, солью и перцем, перемешать. Сверху посыпать тертым сыром и тушить под крышкой до его расплавления.

Баклажаны в сливках

3 баклажана, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, 200 г

сливок, 1 ст. л. муки, 1/2 ч. л. молотого красного перца, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Лук мелко нарезать. Баклажаны очистить от кожуры, нарезать ломтиками. Помидоры очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Обжарить лук до прозрачности, посыпать красным перцем. Добавить баклажаны, жарить 2 мин. Добавить помидоры и тушить все вместе, посолить. В сливках размешать муку, влить к овощам и прогреть.

Соте овощное острое

4–5 баклажанов, 4 помидора, 2 стручка болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1–2 стручка перца чили, 4–5 зубчиков чеснока, 5 ст. л. растительного масла, 3–4 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. лимонного сока, 1–2 ст. л. сахара, соль по вкусу

Баклажаны не чистить, тщательно вымыть, нарезать кубиками, посолить, оставить на 10 мин, затем промыть. Мелко нарезать лук, морковь натереть на терке, болгарский перец нарезать кубиками, острый — кольцами. Обжарить в масле лук, добавить морковь, через 2–3 мин всыпать острый и болгарский перец. Положить измельченные помидоры, соль, сахар, соевый соус, лимонный сок. Довести до кипения. В кипящую массу выложить баклажаны. Когда они будут готовы, добавить пропущенный через пресс чеснок, размешать и через 1 мин снять с огня.

Запеканка овощная

2 кабачка, 2 баклажана, 2–3 помидора, 3–4 ст. л. оливкового масла, сушеные травы, молотый черный перец, соль по вкусу

Разогреть духовку до 180 °С. Не очищая от кожуры, нарезать кружочками толщиной? см кабачки, помидоры и баклажаны. Выложить в смазанную маслом форму для запекания, слегка наслаивая друг на друга. Посолить, поперчить, посыпать травами и полить 1 ст. л. масла. Запекать 10 мин, полить оставшимся маслом, запекать еще 10–15 минут.

Чахохбили овощное

4 клубня картофеля, 4 помидора, 2 головки репчатого лука, 20 г петрушки и укропа, 1 стручок перца чили, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. кориандра, молотый черный перец, соль по вкусу

Очищенный картофель нарезать небольшими кубиками, лук

— полукольцами. Помидоры по желанию очистить, мелко нарезать. В толстостенной кастрюле или глубокой сковороде разогреть растительное масло, жарить лук до прозрачности. Добавить картофель, влить 100 мл воды и тушить на среднем огне без крышки около 10 мин. Положить помидоры, накрыть крышкой, уменьшить огонь до минимума и тушить овощи 10 мин. Снять с огня, добавить крупно нарезанный острый перец, молотый черный перец, кориандр, рубленую зелень, посолить и сразу подавать на стол.

«Лапша» овощная

2 небольших цукини, 2 моркови, 1 помидор, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Цукини и морковь нарезать тонкой соломкой или натереть на терке для моркови по-корейски. Помидор очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. На сковороде разогреть масло, выложить морковь. Жарить 1 мин. Выложить кабачки, жарить еще 1 мин. Добавить помидор, чеснок, соль и перец. Жарить еще 1 мин и переложить на тарелку. Овощи, чтобы не пригорали, лучше не помешивать, а слегка встряхивать.

Овощи по-гречески

3 небольших цукини, 2 баклажана, 2 стручка болгарского перца, 5 клубней молодого картофеля, 3 помидора, 1 головка репчатого лука, 50–70 г сыра фета, 75–100 мл оливкового масла, 1 ч. л. сушеных трав (орегано, укроп, базилик, тимьян), молотый черный перец, соль по вкусу

Овощи хорошо вымыть, картофель очистить, баклажаны и цукини не чистить. Нарезать овощи крупными кусочками, смешать, добавить травы, соль, перец, половину нормы масла. Выложить в форму для запекания, полить оставшимся маслом. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 30 мин. Затем аккуратно перемешать, запекать еще 20–30 мин до готовности. Подавать, посыпав измельченным сыром фета.

Рагу овощное яркое

300 г консервированной кукурузы, 150 г тыквы, 2 моркови, 250 г консервированного зеленого горошка, 2 ст. л. топленого сливочного масла, 20 г петрушки, соль по вкусу

Морковь и тыкву нарезать кубиками, обжарить на масле, влить кукурузный маринад и тушить до полуготовности.

Добавить кукурузу и зеленый горошек, посолить, перемешать, тушить до готовности. Перед подачей посыпать рубленой зеленью петрушки.

Гуляш из вешенок

800 г вешенок, 2–3 стручка зеленого болгарского перца, 3 помидора, 2 головки репчатого лука, 50 мл овощного бульона или воды, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 3 ст. л. растительного масла,1 ст. л. молотой паприки, соль по вкусу

Грибы и очищенный перец нарезать ломтиками. Помидоры при желании очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Лук мелко нарезать. В кастрюле разогреть масло, положить лук и грибы, жарить 1 мин на сильном огне, помешивая, затем тушить под крышкой 5–7 мин. Добавить помидоры, сладкий перец, посыпать паприкой, посолить, влить бульон и тушить под крышкой 20 мин. В конце приготовления добавить сметану. Украсить зеленью петрушки.

Вешенки жареные с зеленью

500 г вешенок, 2 головки репчатого лука, 2–3 ст. л. сметаны, 20 г укропа и петрушки, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

У грибов срезать жесткие ножки, шляпки нарезать соломкой толщиной не более 1 см. Лук нарезать кубиками и обжарить на масле 2–3 мин. Добавить грибы, посолить, поперчить по вкусу и жарить 10–15 мин до готовности. Влить сметану, прогреть 1 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Отбивные из вешенок

300 г вешенок, 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны, 2–3 ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

У грибов срезать жесткие ножки. Шляпки накрыть пищевой пленкой, слегка отбить, посолить, поперчить. Яйцо взбить со сметаной и солью. Шляпки грибов запанировать в муке, обмакнуть в яичную смесь и обжарить с двух сторон в масле под крышкой на слабом огне.

Пюре из шпината

400 г шпината, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. пшеничной

муки, 180 г сливок, 100 г твердого сыра,? ч. л. мускатного ореха, паприка, черный перец, соль по вкусу

Шпинат вымыть, обсушить, очистить от жестких хвостиков, нарубить и припустить на горячей сковороде. Растопить в сотейнике масло, всыпать муку, размешать и дать 1 мин прокипеть. Влить в сотейник сливки, добавить мускатный орех и кипятить еще 2 мин. Добавить шпинат, выдержать 2–3 мин, посолить, поперчить, заправить тертым сыром и хорошо перемешать.

Шампиньоны со сладким перцем

600 г шампиньонов, 1 стручок красного болгарского перца, 3–4 зубчика чеснока, 30 г петрушки, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Грибы нарезать ломтиками, перец — кубиками. На сковороде разогреть сливочное и растительное масло, обжарить грибы до появления жидкости. Выложить перец, приправить солью и молотым перцем. Накрыть крышкой и тушить до готовности. В конце приготовления добавить мелко нарубленную зелень, перемешать и снять с огня.

Шампиньоны по-провансальски

1 кг свежих шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 100 мл томатного сока, 70 г сливочного масла, 50 г петрушки, соль и перец по вкусу

Нашинкованный репчатый лук слегка обжарить в сливочном или оливковом масле, добавить к нему нарезанные ломтиками шампиньоны, посолить и тушить несколько минут. Влить томатный сок и тушить еще 5 мин. Готовые грибы посыпать рубленой петрушкой.

Шампиньоны в простом маринаде запеченные

1 кг небольших шампиньонов

***Для маринада:** 1 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. итальянских трав, по 1/2 ч. л. молотого черного перца и паприки, соль по вкусу*

Шампиньоны при необходимости очистить и промыть. Соединить все компоненты для маринада. Залить шампиньоны маринадом, оставить на 30 мин в холодильнике. Разогреть духовку до 200 °С. Выложить шампиньоны в смазанную маслом форму для запекания или на противень. Запекать 10 мин, достать,

перемешать и запекать до готовности (еще 5–10 минут).

Шампиньоны в винном маринаде запеченные

500 г шампиньонов среднего размера

Для маринада: *2 ст. л. сухого белого вина, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сушеных итальянских трав, 1/3 ч. л. молотого черного перца, соль по вкусу*

Шампиньоны при необходимости очистить, промыть, обсушить. Посыпать перцем, солью и травами. Полить смесью вина и масла. Мариновать в холодильнике 1–2 ч. Разогреть духовку до 200 °С. Выложить шампиньоны в смазанную маслом форму для запекания или на противень. Запекать 10 мин, достать, перемешать и запекать до готовности (еще 5–10 минут).

Шампиньоны в томате

1 кг шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 100 мл томатного сока, 2 ст. л. растительного масла, 30 г петрушки, соль по вкусу

Лук нарезать кубиками, шампиньоны разрезать на 5–6 частей, морковь натереть на терке. Обжарить лук и морковь на масле до прозрачности, добавить шампиньоны, посолить, тушить 5–10 мин. Влить томатный сок и тушить до готовности. При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки.

Шампиньоны в сметанном соусе

500 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 3–4 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Шампиньоны нарезать крупными ломтиками, положить на сковороду без масла и тушить в собственном соку. Когда сок наполовину выкипит, добавить сливочное масло, мелко нарезанный лук и посолить. Когда грибы начнут подрумяниваться, залить сметаной и протушить 10 минут.

Шампиньоны в чесночном маринаде запеченные

500 г шампиньонов

Для маринада: *2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сушеных трав по вкусу, по 1/2 ч. л. паприки и молотого черного перца*

Шампиньоны при необходимости очистить, промыть, обсушить. Подготовленные шампиньоны сложить в плотный

полиэтиленовый пакет. Добавить мелко нарезанный чеснок и остальные компоненты маринада. Завязать пакет и энергично потрясти. Оставить мариноваться грибы в пакете на 15 мин. Разогреть духовку до 200 °С. Выложить шампиньоны в смазанную маслом форму для запекания или на противень. Запекать 10 мин, достать, перемешать и запекать до готовности (еще 5–10 минут).

Шампиньоны со сметанно-творожной начинкой

500 г шампиньонов, 2 ст. л. творога, 2 ст. л. сметаны, 20 г зеленого лука, соль и молотый черный перец по вкусу

Грибы при необходимости очистить, срезать ножки. Мелко нарезать лук и ножки грибов, добавить творог, сметану, посолить и поперчить, хорошо размешать. Разогреть духовку до 200–220 °С. Наполнить смесью шляпки грибов. Выложить на противень или решетку. Запекать около 20 минут. Посыпать рубленым луком.

Шампиньоны, фаршированные куриным филе

500–600 г шампиньонов, 150 г вареного куриного филе, 150 г твердого сыра, 20 г зеленого лука, 1–2 ст. л. майонеза, молотый черный перец, соль по вкусу

Шампиньоны при необходимости очистить, срезать ножки. Посыпать шляпки солью и перцем. Филе, ножки шампиньонов и зеленый лук мелко нарезать. Сыр натереть или мелко нарезать. Добавить майонез и хорошо перемешать. Разогреть духовку до 200–220 °С. Наполнить смесью шляпки грибов, выложить на противень или решетку. Запекать около 20 минут.

Шампиньоны в луковом маринаде запеченные

500 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока или 2 ст. л. сухого белого вина, 1 ст. л. соевого соуса, 1/2 ч. л. молотого черного перца

Шампиньоны при необходимости очистить. Лук нарезать кольцами. Соединить лук и шампиньоны, посыпать перцем. Смешать масло, соевый соус, лимонный сок или вино. Полить грибы с луком. Мариновать в холодильнике 1–2 ч. Разогреть духовку до 200 °С. Выложить шампиньоны и лук в смазанную маслом форму для запекания или на противень. Запекать 10–12 мин, достать, перемешать и запекать до готовности (еще 10–12 минут).

Шампиньоны, тушенные в вине и сливках

500 г шампиньонов, 20 г сливочного масла, 50 мл белого вина, 50 г сливок, 50 г твердого сыра, молотый черный перец, соль по вкусу

Грибы разрезать на четыре части. Растопить на сковороде сливочное масло и обжарить в нем грибы 7–10 мин. Влить вино и тушить, пока не испарится алкоголь. Влить сливки, приправить солью и перцем. Посыпать тертым сыром, держать под крышкой, пока сыр не расплавится.

Рагу из шампиньонов

300 г шампиньонов, 4 клубня отварного картофеля, 1 отварная морковь, 1 головка репчатого лука, 50 г зеленого горошка, 20 г зеленого лука, 50 мл растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, молотый черный перец, соль по вкусу

Грибы и лук нарезать, обжарить в масле. Влить разведенную в 300 мл горячей воды томатную пасту и довести до кипения. Добавить нарезанные кубиками картофель и морковь, зеленый горошек, соль, перец, тушить несколько минут. Посыпать рагу мелко нарезанным зеленым луком.

Запеканка из шампиньонов с картофелем

500 г шампиньонов, 2 клубня картофеля, 2 головки репчатого лука, 1 стакан хлопьев «Геркулес», 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Шампиньоны и лук нарезать, обжарить в масле. Картофель отварить, размять в пюре. Добавить хлопья, обжаренные грибы, соль, перец, тщательно перемешать. Массу выложить в широкую форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Запекать в духовке до образования румяной корочки.

Гуляш из шампиньонов с перцем

1 кг шампиньонов, 2 стручка красного болгарского перца, 2 стручка желтого болгарского перца, 2 стручка зеленого болгарского перца, 4 помидора, 4 головки репчатого лука, растительное масло, соль и молотый перец по вкусу

Шампиньоны разрезать на 4 части. Болгарский перец нарезать соломкой, помидоры — ломтиками, лук полукольцами. Обжарить лук на масле до прозрачности. Добавить грибы, жарить еще 5–7 мин. Добавить перец, через 5–7 мин выложить помидоры.

Тушить до готовности, в конце посолить и поперчить.

Блюда из птицы

Куриные оладьи

500 г куриного фарша, 1 яйцо, 200 мл кефира, 3–4 ст. л. муки, 1/3 ч. л. соды, растительное масло для жарки, молотый черный перец, соль по вкусу

Размешать кефир с яйцом и добавить к фаршу. Перемешать, приправить солью и перцем. Всыпать муку с содой, чтобы получилась масса, как для оладий. Ложкой выкладывать на сковороду с разогретым маслом. Обжарить до золотистой корочки, перевернуть, обжарить под крышкой до корочки с другой стороны.

Куриные котлеты в кукурузных хлопьях

500 г куриного фарша, 1–2 ст. л. кукурузных хлопьев, 1–2 ст. л. панировочных сухарей, 1 яйцо, 75 мл молока, растительное масло для жарки, сушеные травы, соль по вкусу

Куриный фарш соединить с яйцом, молоком, солью, сушеными травами, тщательно вымешать. Добавить панировочные сухари, чтобы загустить фарш. Кукурузные хлопья раскрошить с помощью скалки. Из фарша сформовать небольшие котлеты, запанировать в хлопьях и обжарить в масле с двух сторон до готовности.

Кексы из куриного фарша с грибной начинкой

500 г куриного фарша, 250 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 100 г батона, 100 мл молока, 100 г сметаны, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Лук и грибы нарезать, обжарить до готовности, посолить. Батон размочить в молоке, отжать, соединить с фаршем, посолить, поперчить. Формочки для выпечки кексов застелить промасленным пергаментом. Из половины куриного фарша сформовать плоские лепешки, уложить их в формочки. Сверху выложить грибы с луком и накрыть начинку лепешками из оставшегося фарша. Сметану смешать с горчицей, смазать кексы. Запекать в духовке 30 мин при температуре 200 ˚С.

Куриные котлеты традиционные

600–700 г куриного филе, 1 головка репчатого лука, 100–150 г белого батона, 70–100 мл молока, 50 г зелени (петрушка, укроп, зеленый лук), 4–5 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Хлеб замочить в молоке и отжать. Филе, лук, хлеб пропустить через мясорубку или измельчить в комбайне. Добавить мелко нарезанную зелень, соль и перец, хорошо вымешать. Разогреть духовку до 190 °С. Противень застелить пергаментной бумагой, смазанной маслом. Сформовать небольшие котлеты. Обвалять в панировочных сухарях, выложить на противень. Запекать 10 мин, вынуть противень, котлеты перевернуть и запекать еще 7–10 минут.

Куриные котлеты с сыром

500 г куриного филе, 1 головка репчатого лука, 100 г твердого сыра, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 1–2 ст. л. манки, молотый черный перец, соль по вкусу

Измельчить с помощью комбайна или мясорубки филе и лук, хорошо перемешать. Добавить сметану и яйцо, всыпать манку, соль и перец, хорошо вымешать и оставить на 10 мин. Разогреть духовку до 200 °С. Сформовать котлеты и выложить на смазанный маслом противень. Запекать 10 мин. Натереть сыр на терке. Достать противень, перевернуть котлеты, посыпать сыром. Запекать еще 10 минут.

Куриные котлеты с овощами

500 г куриного филе, 1 морковь, 1/2 небольшого молодого кабачка, 1/2 головки репчатого лука, 1–2 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сушеных итальянских трав или других специй, соль по вкусу

Измельчить при помощи блендера очищенные овощи и филе, хорошо перемешать. Добавить овсяные хлопья, чтобы масса стала гуще, посолить, добавить специи или травы. Снова перемешать. Оставить на 15 мин. Разогреть духовку до 190–200 °С. Смазать противень маслом. Сформовать котлеты, выложить на противень, запекать в духовке 10 мин. Затем осторожно влить на противень 50–100 мл воды и запекать котлеты до готовности (еще 10–15 минут).

Куриные котлеты с квашеной капустой

500 г куриного филе, 250 г квашеной капусты, 1 головка

репчатого лука, 1 яйцо, 150 г белого хлеба, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Замочить хлеб в воде. Куриное филе, квашеную капусту, лук и хлеб пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, соль, перец, перемешать. Из фарша сформовать котлеты. Выложить их на противень, смазанный маслом. Запекать 15–20 мин при 200 °С. Затем вынуть противень, смазать котлеты сметаной и запекать еще 10–15 минут.

Куриные рулетики с сыром и ветчиной

500 г куриного филе, 3 ломтика ветчины, 3 ломтика твердого сыра, 1 ч. л. горчицы, 1 яйцо, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. панировочных сухарей, соль по вкусу

Разогреть духовку до 200 °С. Филе разрезать вдоль на 3 части. Накрыть пленкой и отбить. Смазать каждый пласт горчицей, оставить на 5 мин. На филе положить по ломтику ветчины и сыра. Свернуть рулетиками. Обвалять в муке, окунуть во взбитое яйцо и обвалять в сухарях. Выложить в форму для запекания или на застеленный фольгой противень. Запекать в духовке 20 минут.

Куриные отбивные с ананасами

1 кг куриного филе, 80–100 г твердого сыра, 1 банка консервированных ананасов, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе разрезать вдоль на 2 части, отбить через пленку, посыпать солью и перцем, полить жидкостью от консервированных ананасов и оставить на 10 мин. Застелить противень фольгой, смазать ее маслом, выложить филе. Колечки ананасов разрезать пополам. Уложить на филе. Смазать ананасы смесью сметаны и майонеза. Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке 20 мин. Посыпать тертым сыром и запекать еще 20 минут.

Куриные отбивные ленивые

500 г куриного филе, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, 1–2 ст. л. муки, 50 мл молока, молотый черный перец, соль, специи по вкусу, растительное масло для жарки

Филе нарезать небольшими кубиками. Посыпать специями и солью, полить лимонным соком, отложить на несколько минут. Лук нарезать мелкими кубиками, выложить на сито, обдать

кипятком, затем холодной водой. Выложить к филе, добавить пропущенный через пресс чеснок. Перемешать, вбить яйцо, влить молоко и еще раз перемешать. Постепенно подсыпать муку, чтобы получилась масса, похожая на тесто для оладий. Выкладывать по 2 ст. л. на сковороду с разогретым маслом. Жарить под крышкой по 2–3 мин с каждой стороны.

Куриные отбивные в острой панировке

1 кг куриного филе, 2 зубчика чеснока, 2 яйца, 2 ст. л. молока, 5 ст. л. панировочных сухарей, 1/3 ч. л. молотого чили, 1/3 ч. л. молотого черного перца, 1/3 ч. л. сушеного имбиря, растительное масло для жарки, соль по вкусу

Куриное филе разрезать на порционные куски, слегка отбить, натереть пропущенным через пресс чесноком, посолить. Смешать специи и панировочные сухари. Яйца взбить со щепоткой соли и молоком. Куриные отбивные обмакнуть во взбитые яйца, запанировать в сухарях со специями и жарить в раскаленном масле с двух сторон до готовности.

Куриные отбивные с зеленым луком ленивые

500 г куриного филе, 2 яйца, 2 ст. л. майонеза или сметаны, 2–3 ст. л. крахмала, 30 г зеленого лука, молотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Нарезать филе и лук мелкими кубиками, смешать. Добавить яйца, майонез или сметану, посолить и поперчить. Добавить крахмал, перемешать (должна получиться масса, напоминающая густое тесто). Разогреть на сковороде масло, ложкой выкладывать фарш. Жарить до золотистой корочки, перевернуть, обжарить до корочки под крышкой.

Куриные отбивные экономные

300 г куриного филе, 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, 3 ст. л. овсяных хлопьев, 1–2 ст. л. молока или сливок, 1/2 ч. л. соли, специи по вкусу, растительное масло для жарки

Нарезать филе, лук и чеснок мелкими кубиками, посыпать специями, перемешать. Добавить хлопья и молоко, вбить яйцо, посолить. Оставить на 20–30 мин, чтобы набухли хлопья. Жарить небольшими порциями на сковороде с маслом на умеренном огне. После переворачивания накрыть крышкой и пропарить несколько минут.

Куриные шницели простые

800 г куриного филе, 3 яйца, 3–4 ст. л. муки, 3–4 ст. л. панировочных сухарей, растительное масло для жарки, молотый черный перец, соль по вкусу

Половинки куриного филе разрезать вдоль и отбить через пленку. Посолить и поперчить. Размешать яйца со щепоткой соли. Кусочки филе обвалять в муке, затем окунуть в яйцо, слегка стряхнуть, обвалять в сухарях. Жарить на сковороде с разогретым маслом до золотистой корочки с каждой стороны по 2 минуты.

Куриное филе с имбирем и острым перцем

1 кг куриного филе, 2 крупных стручка болгарских перца, 2 головки репчатого лука, 4 зубчика чеснока, 1 стручок перца чили, 2 ст. л. кукурузного крахмала, 2–3 ст. л. соевого соуса, 2 ч. л. тертого имбиря, растительное масло для жарки

Филе нарезать ломтиками, выложить в миску, добавить крахмал, накрыть крышкой и энергично потрясти, чтобы обвалять в нем все кусочки филе. Болгарский перец нарезать соломкой, чили и лук — колечками. В разогретое масло выложить раздавленные зубчики чеснока. Как только чеснок потемнеет, убрать его. Обжарить в чесночном масле филе до золотистой корочки, переложить на тарелку. На сковороду положить лук, жарить, помешивая, несколько минут, выложить сладкий и острый перец, имбирь, продолжить помешивать. Добавить обжаренное филе, полить соевым соусом и жарить все вместе 2–3 мин без крышки.

Куриное филе в пивном кляре

400–500 г куриного филе, 1 ст. л. горчицы, растительное масло для жарки, молотый черный перец, соль по вкусу

Для кляра: *250 мл светлого пива, 1 яйцо, 1 стакан муки, щепотка соли*

Филе натереть горчицей, накрыть пленкой и слегка отбить, нарезать ломтиками, посолить и поперчить. Слегка взбить яйцо со щепоткой соли, влить пиво. Разогреть масло на сковороде. Полоски филе по одной обмакнуть в кляр, затем в муку. Жарить в масле до золотистой корочки с двух сторон.

Куриное филе в сырном кляре

500 г куриного филе, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. соевого соуса,

1/2 ч. л. молотого черного перца, растительное масло для жарки

Для кляра: *150–200 твердого сыра, 2 яйца, 1 ст. л. крахмала, 1 ст. л. сметаны, щепотка соли*

Куриное филе нарезать тонкими ломтиками, поперчить, полить соевым соусом и сметаной, хорошо перемешать и оставить мариноваться на 10–15 мин. Для кляра слегка взбить яйца со сметаной и крахмалом. Добавить тертый сыр, перемешать. Каждый кусочек филе окунуть в кляр, переложить на разогретую сковороду с маслом и обжарить до золотистой корочки с двух сторон.

Куриное филе во фритюре

400 г куриного филе, 3 ст. л. картофельного крахмала, 1 яйцо, растительное масло для жарки

Для маринада: *20 г измельченного имбиря, 3–4 зубчика чеснока, 1 ст. л. соевого соуса*

Соединить измельченный имбирь, рубленый чеснок и соевый соус. Филе нарезать соломкой, смешать с маринадом. Вбить яйцо, все тщательно перемешать, поставить в холодильник на 30 мин. Затем мясо запанировать в крахмале. Стряхнуть излишки и обжаривать в разогретом масле до образования румяной корочки. Подавать с острым соусом.

Куриное филе по-мексикански

500 г куриного филе, 2 стручка красного болгарского перца, 1/2 ч. л. молотого красного перца, 1 ч. л. приправы карри, 1 ст. л. лимонного сока, растительное масло для жарки, соль по вкусу

Филе нарезать кусочками шириной? см, сбрызнуть лимонным соком, поперчить, посыпать карри. Оставить на 10 мин. Нарезать перец соломкой. Обжарить мясо на растительном масле до полуготовности, постоянно помешивая, добавить перец. Когда мясо будет готово, посолить, накрыть крышкой и томить на слабом огне еще 5 минут.

Куриное филе в сырном соусе

600–700 г куриного филе, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 20 г петрушки, 1 ч. л. сушеных итальянских трав, молотый черный перец, соль по вкусу

Для соуса: *90–100 г плавленого сыра, 100–120 г сливок*

Половинки филе разрезать пополам вдоль, накрыть пленкой, слегка отбить. Натереть пропущенным через пресс чесноком,

травами, солью и перцем. Переложить в форму для запекания. Помидоры по желанию очистить от кожицы, нарезать полукруглыми ломтиками, разложить поверх филе. Нагреть духовку до 200 °С. Для соуса сливки нагреть, добавить тертый плавленый сыр и нагревать до полного его расплавления. Залить соусом куриное филе. Запекать около 40 мин. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки.

Куриное филе в картофельном ажуре

500 г куриного филе, 5–6 клубней картофеля, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 100 г твердого сыра, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. горчицы, растительное масло для жарки, молотый черный перец, соль по вкусу

Куриное филе нарезать тонкими ломтиками. Поперчить, полить соевым соусом и смазать горчицей, перемешать. Оставить мариноваться на 15 мин. Картофель очистить, натереть на крупной или средней терке, отжать. Добавить муку, яйцо, соль, хорошо перемешать. Сыр натереть на терке. Куриное филе быстро обжарить на разогретом масле, не пережаривать, и убрать со сковороды. Выложить на сковороду порцию картофеля тонким слоем. Когда он подзолотится, перевернуть. Выложить на половину картофельного блина немного филе, посыпать сыром, накрыть второй половиной. Жарить под крышкой 2 мин. Повторить с оставшимися картофелем и филе.

Куриное филе с соевым соусом острое

500 г куриного филе, 1 головка репчатого лука, 1 стручок болгарского перца, 1 стручок острого перца, 4 ст. л. растительного масла, 5–6 ст. л. соевого соуса, специи по вкусу

Лук нарезать полукольцами, филе — полосками, сладкий перец — соломкой, острый — кольцами. Разогреть масло, обжарить лук. Добавить острый и сладкий перец, жарить еще 2 мин. Добавить филе, жарить, помешивая, 4–5 мин. Приправить специями. Влить соевый соус. Жарить, помешивая, еще около 5 мин — до готовности филе и загустения соуса.

Куриное филе в панировке из картофеля

600–800 г куриного филе, 5–6 клубней картофеля, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. лимонного сока, 2 яйца, 50 мл молока, растительное масло для жарки, соль по вкусу

Филе нарезать ломтиками, каждый слегка отбить через

пленку, полить смесью соевого соуса и лимонного сока и оставить на 15 мин. Очистить картофель и натереть на средней терке, отжать, добавить муку и соль. Яйца слегка взбить с молоком. Вилкой взять кусочек филе, обмакнуть в кляр и опустить в картофельную массу, быстро выложить на сковороду с разогретым маслом, слегка присыпать картофелем и прижать лопаткой. Жарить до золотистого цвета. Перевернуть и жарить под крышкой до готовности. Повторить с остальными кусочками.

Куриное филе в сливках

700–800 г филе, 250 г сливок, 1 головка репчатого лука, 75–100 мл белого сухого вина, 1 ч. л. муки, 30–50 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Нарезать лук кубиками. В толстостенной глубокой сковороде растопить масло, тушить лук 2 мин. Выложить нарезанное кубиками филе, обжарить до золотистого цвета. Посолить, поперчить, посыпать мукой, перемешать, влить вино. Через 1 мин влить сливки, перемешать. Довести до кипения, уменьшить огонь и томить 10–15 мин. Время от времени переворачивать кусочки, чтобы они равномерно пропитывалась сливками. Подавать с соусом.

Куриное филе с грибами в вине

500 г куриного филе, 500 г грибов, 150 мл сухого вина, 30 г петрушки или укропа, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе нарезать кубиками. Грибы разрезать на четыре части. На сковороде разогреть растительное и сливочное масло. Выложить филе, жарить 1 мин, перевернуть, жарить еще 1 мин. Добавить грибы, жарить, помешивая, до испарения жидкости. Посолить, поперчить, влить вино. Тушить на слабом огне до испарения жидкости.

Куриное филе с шампиньонами и сыром

1 кг куриного филе, 200–250 г шампиньонов, 200–250 г майонеза, 150–200 г твердого сыра, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе нарезать ломтиками. Смазать форму для запекания маслом, уложить филе, посолить и поперчить. Сверху выложить нарезанные пластинками грибы. Сделать решетку из майонеза и посыпать тертым сыром. Поставить в разогретую до 190–200 °C

духовку и запекать до готовности (30–40 минут).

Куриное филе с овощами и томатным соком

1 кг куриного филе, 1 крупный стручок болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1/2 цукини, 100–150 мл томатного сока, растительное масло для жарки, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе нарезать кусочками, лук — полукольцами, морковь, перец, цукини — соломкой. Обжарить в масле лук, затем добавить морковь, через 3–5 мин добавить болгарский перец, еще через 5 мин — цукини. Перемешать и тушить все 5–7 мин, влить томатный сок. Тушить все вместе 5–7 мин. Выложить к овощам филе, перемешать, накрыть крышкой и тушить до готовности, приправив солью и перцем.

Куриное филе с овощами

300 г куриного филе, 2 баклажана, 1 кабачок, 2 помидора, 2 стручка болгарского перца зеленого цвета, 1 головка репчатого лука, 125 мл крепкого бульона, 3 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, 20 г укропа и петрушки, молотая паприка, соль по вкусу

Филе нарезать соломкой, посыпать солью и перцем. Сбрызнуть маслом, оставить на 15–20 мин. Баклажаны, кабачок и лук нарезать кубиками. Овощи положить в сотейник с маслом и тушить под крышкой 8–10 мин. Добавить куриное филе, мелко нарезанные очищенные помидоры, бульон, измельченную зелень и тушить еще 5–10 мин. Добавить чеснок, соль, перец, перемешать и снять с огня.

Куриное филе в кисло-сладком соусе

600–700 г куриного филе, 1/2 банки консервированных ананасов, 1 крупный стручок болгарского перца, 50–70 мл соевого соуса, 50–70 мл лимонного сока, 3 ст. л. кетчупа, 100–150 мл воды, 3 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. молотого имбиря, щепотка молотого черного перца, 3 ст. л. растительного масла

Филе нарезать пластинами, посыпать имбирем и перцем, влить 1 ст. л. соевого соуса, перемешать, мариновать 20–30 мин. В сотейнике смешать оставшийся соевый соус, кетчуп, лимонный сок, воду, добавить сахар, смесь нагреть. Болгарский перец нарезать соломкой. Быстро обжарить филе с двух сторон, всыпать сладкий перец, добавить ананасы, нарезанные кусочками, жарить

еще 2 мин. Влить соус. Тушить все 10–15 мин. При необходимости добавить еще сахара или лимонного сока. Подавать с отварным рисом.

Куриная грудка в томатном соусе с карри

700–800 г куриной грудки, 1 стручок болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 200 мл томатного сока, 3 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л. соевого соуса, 3 ч. л. приправы карри

Грудку нарезать кубиками, полить соевым соусом и оставить на 20 мин. Болгарский перец нарезать кубиками. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле на среднем огне до мягкости. Добавить нарезанный пластинами чеснок, приправу карри, жарить 1–2 мин. Выложить на сковороду грудку, жарить, помешивая, 5 мин. Добавить сладкий перец. Через 2 мин влить томатный сок, тушить на среднем огне до готовности. При необходимости добавить еще соли или соевого соуса.

Куриное филе с баклажанами

500 г куриного филе, 2 баклажана, 2 ст. л. сметаны, 200 мл воды, 20 г петрушки, 2–3 ст. л. растительного масла, паприка, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе нарезать кубиками, посыпать солью и специями, слегка обжарить в разогретом растительном масле. Добавить нарезанные кубиками баклажаны и жарить, периодически перемешивая, до появления румяной корочки на баклажанах. Сметану развести в 200 мл воды и влить в сковороду. Продолжать тушить, пока не выкипит почти вся вода. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

Куриная грудка с цукини

600–700 г куриной грудки, 1 морковь, 1 цукини, 1/2 ч. л. цедры апельсина, 1 ч. л. сушеного эстрагона, молотый черный перец, соль по вкусу

Грудку разрезать пополам, слегка отбить, натереть солью и перцем, выложить в форму для запекания. Нарезать соломкой морковь и цукини, добавить эстрагон и цедру. Распределить все поверх грудки. Накрыть крышкой и запекать в разогретой до 190 ˚С духовке около 40 минут.

Куриное филе с овощами и сметаной

600–800 г куриного филе, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 100–150 г сметаны, 2 ст. л. растительного масла, молотый перец, соль по вкусу

Нарезать филе пластинками, лук — полукольцами, морковь натереть. Тушить лук с морковью до мягкости, выложить кусочки филе, перемешать, посолить и поперчить. Через 2 мин влить сметану. Накрыть крышкой и тушить до готовности.

Куриное филе, запеченное в фольге

600–700 г куриного филе, 1,5 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. белого сухого вина, молотый черный перец, паприка, соль по вкусу

Филе разрезать на 2 части. Толстую часть слегка отбить через пленку. Натереть филе солью, молотым черным перцем и паприкой, полить вином и маслом. Оставить мариноваться в холодильнике на 30 мин. Разогреть духовку до 200 °С. Завернуть каждый кусочек в фольгу. Выложить на противень и запекать 20–25 минут.

Куриная грудка в йогурте с карри

1 кг куриной грудки, 250 мл несладкого йогурта, 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. приправы карри, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Грудку нарезать кубиками. Лук и чеснок измельчить. Обжарить в сотейнике на масле до мягкости, посыпать карри, перемешать, дать остыть, влить йогурт. Выложить курицу, аккуратно перемешать. Поставить мариноваться в холодильник на 1–8 ч. Затем довести до кипения, уменьшить огонь и томить под крышкой 20 мин, посолить. Тушить еще 10 минут.

Запеканка из куриной грудки на вафельных коржах

400 г куриной грудки, 3 вафельных коржа, 1 стручок болгарского перца, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 3 ст. л. сметаны, 100 г твердого сыра, 20 г петрушки или укропа, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Перемолоть в блендере или пропустить через мясорубку грудку и овощи. Посолить и поперчить, добавить рубленую зелень, хорошо вымешать. Форму для запекания смазать маслом. Выложить вафельный корж, на него половину начинки. Накрыть вторым коржом, выложить оставшуюся начинку, сверху положить

третий корж. Размешать яйцо со сметаной, полить запеканку. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 20 мин. Достать, посыпать тертым сыром, запекать еще 7–10 мин, пока сыр не расплавится. Подавать, нарезав ломтиками.

Куриный окорочок с рисом и овощами

1 куриный окорочок (около 400 г), 150 г риса, 1 головка репчатого лука, 1 стручок красного болгарского перца, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Рис хорошо промыть, залить кипятком и оставить на 20 мин. Окорочок разрубить на части. Лук и перец нарезать кубиками. Обжарить окорочок на сухой сковороде до золотистой корочки, добавить масло и лук, жарить 2 мин, помешивая, посолить и поперчить. Выложить отцеженный рис. Влить кипяток, чтобы он полностью покрыл рис, посолить. Тушить под крышкой до готовности, при необходимости доливать кипяток.

Куриные окорочка ленивые

2 куриных окорочка, 1 головка лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Разрубить окорочка на 4–5 частей. В толстостенной сковороде разогреть масло. Выложить окорочка, посолить, поперчить. Сверху положить нарезанный полукольцами лук. Накрыть крышкой. Тушить на слабом огне 20 мин. Посыпать измельченным чесноком. Перемешать, тушить до готовности.

Куриное жаркое в горшочке по-белорусски

400 г куриного филе, 3 клубня картофеля, 2 моркови, 2–3 зубчика чеснока, 30 г зеленого лука, 20 г петрушки или укропа, 2 ст. л. сливочного масла, лавровый лист, корень имбиря, шафран на кончике ножа, молотый черный перец, соль по вкусу

Куриное филе и картофель нарезать кубиками. Морковь мелко нашинковать. Подготовленные продукты уложить в горшочек или казанок. Добавить рубленый чеснок, сливочное масло, лавровый лист, тертый корень имбиря, шафран, соль и перец. Влить 400–500 мл кипящей воды, накрыть крышкой или фольгой. Запекать в духовке, разогретой до 180 °С, 45–50 мин. Подавать, украсив зеленью.

Куриные окорочка с картофелем, запеченные в рукаве

1 кг куриных окорочков, 1 кг картофеля, 3–4 зубчика чеснока, 200–250 г нежирной сметаны, молотый черный перец, соль, специи по вкусу

Окорочка разрубить на 3–4 части. Картофель очистить и разрезать на 4 части. Соединить сметану с пропущенным через пресс чесноком, добавить соль, перец, специи, окорочка и картофель. Перемешать, выложить в рукав для запекания и оставить мариноваться на 15–20 мин. Разогреть духовку до 180 °С. Запекать около 1 ч. Разрезать пакет, увеличить нагрев до 200 °С и запекать еще 10–15 мин до румяной корочки.

Куриные окорочка с яблоками и черносливом

3 куриных окорочка (по 400–450 г), 3–4 яблока, 100 г чернослива, 300–350 г сметаны, 1 зубчик чеснока, 3–4 ст. растительного или топленого масла, щепотка молотого мускатного ореха, молотый черный перец, соль по вкусу

Окорочка крупно нарубить, обжарить до румяной корочки, посыпать солью и специями. Выложить в форму для запекания. Яблоки очистить от семян, нарезать ломтиками, выложить на курицу, добавить крупно нарезанный чернослив и чеснок. Залить сметаной и посолить. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15–20 минут.

Куриное рагу простое

500 г окорочков, 1 кг картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. молотого черного перца, 1/2 ч. л. молотой паприки, соль по вкусу

Разогреть духовку до 200 °С. Разрубить окорочка на несколько частей. Очистить овощи. Нарезать картофель небольшими кусочками, морковь — кружочками, лук — кольцами. Выложить все в форму для запекания, добавить соль, специи, перемешать, полить маслом. Накрыть форму фольгой. Запекать 20–30 мин. Снять фольгу, осторожно перемешать, запекать без фольги еще 20–30 минут.

Куриное рагу по-бразильски

400 г куриного филе, 300 г вареной ветчины, 2 головки репчатого лука, 2 стручка болгарского перца, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Перец очистить от плодоножек и семян, нарезать кусочками. Лук нарезать кубиками. Лук и перец обжарить в растительном

масле, добавить нарезанные брусочками куриное мясо и ветчину. Жарить 3–4 мин, до готовности филе, приправить солью и черным перцем. Подавать с рассыпчатым рисом и острым томатным соусом.

Куриные окорочка с яблоками

2 куриных окорочка, 3 зеленых яблока, 1 ст. л. растительного масла, соль, щепотка молотого перца, соль по вкусу

Окорочка разрубить на 3–4 части. Выложить на разогретую сковороду с маслом, обжарить до золотистого цвета, накрыть крышкой и тушить 15–20 мин на слабом огне. Яблоки разрезать на 6–8 частей, удалить семена. Выложить к окорочкам, посолить и поперчить, перемешать. Тушить 5 минут.

Куриный жюльен в цукини

400 г куриного филе, 1–2 молодых цукини, 1 головка репчатого лука, 50 г сыра, 1 ст. л. муки, 100 г сливок, растительное масло, мускатный орех, смесь сушеных пряных трав (укроп, орегано, тимьян), молотый черный перец, соль по вкусу

Куриное филе и лук нарезать очень маленькими кубиками, обжарить в масле 7 мин на сильном огне. Всыпать муку, перемешать, слегка обжарить. Влить сливки, добавить мускатный орех, соль, перец, тушить 2 мин. Цукини разрезать вдоль, аккуратно вынуть мякоть, оставив стенки толщиной 1,5–2 см, заполнить приготовленной начинкой. Посыпать тертым сыром и пряными травами. Запекать в духовке 15–25 мин при температуре 200 ˚С.

Куриный жюльен в булочке

1 вареный или копченый куриный окорочок, 150 г шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 5–6 булочек диаметром 8–9 см, 100 г сыра, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить в сливочном масле на слабом огне до мягкости и прозрачности, но не зажаривать. Добавить грибы, нарезанные тонкими ломтиками, слегка припустить. Отварной окорочок мелко нарезать, положить к луку и грибам, залить сметаной, тушить 5 мин, посолить, поперчить. У булочек срезать верхушки и вынуть мякиш, оставив стенки толщиной 1 см. Наполнить булочки приготовленной начинкой, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке, пока сыр

не расплавится.

Куриные голени с медом

1 кг куриных голеней, 1 ч. л. итальянских трав, 2–3 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. соли, молотый черный перец по вкусу

Голени посыпать травами, перцем и солью, перемешать. Соединить уксус и мед, обмазать голени и оставить мариноваться на 30–60 мин. Разогреть духовку до 220 °С. Выложить голени в смазанную маслом форму для запекания или на противень. Запекать 20 мин, перевернуть и запекать до готовности еще 10–15 минут.

Куриные голени в кефире

1 кг куриных голеней, 2 головки репчатого лука, 250–300 мл кефира, молотый черный перец, паприка и соль по вкусу

Голени посыпать солью, молотым черным перцем и паприкой. Лук нарезать полукольцами. Перемешать голени и лук, залить кефиром и оставить мариноваться на 30–60 мин. Разогреть духовку до 200 °С. Переложить голени и лук в рукав для запекания. Запекать около 30 мин. Разрезать рукав и запекать голени еще 10–15 мин до золотистой корочки.

Куриные голени с овощами

6 куриных голеней, 1 головка репчатого лука, 1 головка чеснока, 1 маленький кабачок, 1 баклажан, 1 стручок болгарского перца, 4–5 маленьких помидоров, 100 мл белого сухого вина, 2 ст. л. соевого соуса, 1/2 ч. л. меда, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л сушеных итальянских трав, соль по вкусу

Смешать вино, соевый соус и мед. Замариновать в этой смеси голени на 20 мин. Лук и чеснок крупно нарезать. Кабачок и баклажан не чистить, тщательно вымыть, нарезать толстыми кружочками. Перец разрезать на четверти, удалить семена. У помидоров вырезать плодоножки, небольшие оставить целыми, средние — разрезать пополам. Голени выложить в форму для запекания, смазанную маслом. Между ними разложить овощи. Полить маринадом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке около 1 часа.

Куриные голени в майонезе

1 кг куриных голеней, 2–3 зубчика чеснока, 150 г майонеза, 1–2 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. горчицы, молотый черный перец, соль по вкусу

Посыпать голени солью, молотым черным перцем и мелко нарезанным чесноком. Смешать майонез с кетчупом и горчицей, добавить в голени, перемешать и оставить мариноваться на 30–60 мин. Разогреть духовку до 200 °С. Переложить голени в рукав для запекания. Запекать 20–25 мин. Разрезать рукав и запекать еще 10–15 мин до золотистой корочки.

Куриные голени, запеченные с картофелем

1 кг куриных голеней, 1 кг картофеля, 1 головка лука, 3–4 зубчика чеснока, 250 г сметаны, сухие травы, молотый черный перец, соль по вкусу

Смешать травы, соль, перец, пропущенный через пресс чеснок. Натереть голени смесью и оставить на 20 мин. Картофель очистить, отварить до полуготовности, нарезать кружочками. В форму для запекания выложить картофель, на него — нарезанный тонкими кольцами лук и голени, полить сметаной, накрыть фольгой. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 45–50 минут.

Куриные голени в овощном соусе

1 кг куриных голеней, 1 головка репчатого лука, 3 помидора, 3–4 зубчика чеснока, 1 стручок сладкого перца, 1 стручок перца чили, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

На сковороде обжарить голени со всех сторон до золотистой корочки, посолить. Измельчить лук, помидоры, чеснок, сладкий и острый перец в однородную массу с помощью блендера. Вылить соус на сковороду, где жарятся голени. Довести до кипения, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Куриные голени с медом и лимоном

1 кг куриных голеней, 2 ст. л. меда, сок и цедра 1 лимона, 1 ч. л. молотого имбиря, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. соевого соуса, щепотка молотого мускатного ореха

Голени вымыть, обсушить, натереть смесью лимонной цедры и имбиря. Оливковое масло смешать с лимонным соком, медом, соевым соусом и мускатным орехом, смазать голени, выложить в форму для запекания и оставить мариноваться на 20 мин. Разогреть духовку до 180 °С. Запекать голени 20 мин, достать,

смазать оставшимся маринадом, запекать еще 20–25 минут.

Куриные бедрышки с яблоками и помидорами

1 кг куриных бедрышек, 2–3 яблока, 2 помидора, 2–3 ст. л. панировочных сухарей, 50–70 г твердого сыра, растительное масло для жарки, молотый черный перец, соль по вкусу

Бедрышки обжарить на сковороде до золотистого цвета с двух сторон. Помидоры ошпарить, снять кожицу, нарезать кружочками. У яблок удалить семена, нарезать тонкими ломтиками. В форму для запекания уложить бедрышки, сверху выложить яблоки и помидоры, посыпать смесью тертого сыра и сухарей. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 30–40 минут.

Куриные бедрышки в яблочном маринаде

5 куриных бедрышек (небольшого размера), 1 ч. л. молотого имбиря, щепотка молотой корицы, молотый черный перец, соль по вкусу

Для маринада: *200 мл яблочного сока, 2 ст. л. соевого соуса*

Бедрышки натереть специями и выложить в форму для запекания. Смешать сок и соевый соус, залить бедрышки. Мариновать 1–2 ч в холодильнике. Разогреть духовку до 200 °С. Форму накрыть фольгой, запекать 20 мин. Затем снять фольгу и запекать до готовности.

Куриные бедрышки с грибами и овощами

1 кг куриных бедрышек, 150 г шампиньонов, 1 баклажан, 1 стручок красного болгарского перца, 1 стручок желтого болгарского перца, 2–3 помидора, 1–2 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. красного вина, по 1/2 ч. л. тимьяна, паприки, молотого черного перца, соль по вкусу

Бедрышки натереть солью, специями, измельченным чесноком, полить вином и оставить на 20 мин. Разогреть духовку до 220 °С. Очищенные овощи нарезать кубиками, грибы разрезать пополам. Выложить овощи и грибы в форму для запекания, посолить. Сверху положить бедрышки с маринадом. Влить в форму 100 мл воды. Накрыть фольгой. Запекать в духовке около 30 мин. Снять фольгу и запекать еще 15–20 минут.

Куриные бедрышки в томатном соусе

1 кг куриных бедрышек, 4–5 помидоров, 3–4 зубчика чеснока, 2–

3 горошины душистого перца, 1 лавровый лист, 1/2 ч. л. молотой паприки, 1/2 ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. соли

Бедрышки смазать смесью соли, паприки и черного перца. Оставить на 10–15 мин. Помидоры и чеснок измельчить в блендере и переложить в толстостенную сковороду, подходящую для запекания. Довести до кипения, добавить душистый перец и лавровый лист. Если соус очень густой, добавить 50–100 мл кипятка. Уложить бедрышки. Разогреть духовку до 200 °С. Поставить сковороду в духовку и запекать бедрышки около 1 часа.

Куриные крылышки имбирные

1 кг куриных крылышек

Для маринада: *2 зубчика чеснока, 20 г свежего или 1 ч. л. молотого корня имбиря, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. сока лимона*

Чеснок и имбирь измельчить. Добавить мед, соевый соус, лимонный сок, хорошо перемешать. Смазать крылышки получившейся массой. Мариновать в холодильнике от 30 мин до 8 ч. Разогреть духовку до 200 °С. Выложить крылышки на застеленный фольгой противень так, чтобы они не перекрывали друг друга. Запекать 10–15 мин, затем перевернуть и запечь до готовности (еще 10–15 минут).

Куриные крылышки в медово-соевом соусе

1 кг куриных крылышек

Для маринада: *100 мл соевого соуса, 2–3 ч. л. меда, 3 зубчика чеснока, соль по вкусу*

Приготовить маринад, смешав соевый соус, мед и пропущенный через пресс чеснок. Смазать крылышки маринадом и оставить на 15 мин. Противень для запекания застелить фольгой. Выложить на него крылышки так, чтобы они не перекрывали друг друга. Запекать при 180 °С до готовности (1 час).

Цыпленок под чесночным соусом

1 цыпленок (около 1,2 кг), 50–70 г сливочного масла, 6–7 зубчиков чеснока, 150–200 мл кипятка, молотый черный перец, соль по вкусу

Цыпленка нарезать порционными кусками. Натереть каждый кусок солью и перцем. Обжарить на сливочном масле до

золотистого цвета. Долить в сковороду немного горячей воды. Когда она закипит, накрыть сковороду крышкой и тушить на минимальном огне 10 мин. Добавить пропущенный через пресс чеснок и тушить еще несколько минут.

Цыпленок под лимонно-имбирным соусом

1 цыпленок (1 кг), 1 лимон, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 10–15 г корня имбиря, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. соевого соуса, 1/2 ч. л. молотого черного перца, щепотка молотой корицы, щепотка молотого мускатного ореха, соль по вкусу

Цыпленка нарезать порционными кусками. С лимона снять тонкими полосками цедру, выжать сок. Добавить в емкость с цыпленком корицу, мускатный орех, молотый черный перец, влить лимонный сок и соевый соус, перемешать. Чеснок и лук очистить, мелко нарезать, корень имбиря натереть, обжарить все в масле 2–3 мин. Выложить в горячее масло кусочки цыпленка и обжарить. Через 2 мин полить маринадом, добавить цедру лимона, накрыть крышкой и, периодически помешивая, тушить на слабом огне до готовности.

Цыпленок, запеченный кусочками в фольге

1 цыпленок (1–1,2 кг), 40–60 г сливочного масла, 3–4 зубчика чеснока, 100 мл яблочного сока, 100 мл апельсинового сока, 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. молотого черного перца, щепотка паприки

Цыпленка разрезать на 4 части. Чеснок пропустить через пресс. Натереть цыпленка чесноком, солью, молотым перцем и паприкой, залить смесью соков. Мариновать в холодильнике 3–4 ч. Разогреть духовку до 200 °С. Выложить каждый кусочек на отдельный лист фольги, сверху положить кусочки сливочного масла. Хорошо завернуть, выложить свертки на противень. Запекать 20–25 минут.

Цыпленок, запеченный в сливочном масле

2 цыпленка (до 1 кг каждый), 100 г сливочного масла, зелень петрушки или майоран, молотый черный перец, соль по вкусу

Цыплят натереть солью и перцем внутри и снаружи, разрезать на 4 части каждого. Положить в утятницу на растопленное сливочное масло, влить немного кипящей воды, добавить зелень, накрыть крышкой. Запекать в разогретой до 200 °С духовке, часто поливая выделившимся соком. Когда цыплята станут мягкими

(через 30 мин), снять крышку и запечь до золотистого цвета.

Курица, запеченная с тыквой

1 кг курятины (голени, окорочка, бедра), 700 г тыквы, 3–4 зубчика чеснока, сок 1/2 лимона, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. сушеного тимьяна, 4–5 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Курятину нарезать порционными кусками, тыкву — средними кубиками. Чеснок мелко нарубить. Смешать, посыпать перцем, тимьяном, солью, полить лимонным соком и соевым соусом. Оставить на 20 мин. Выложить на противень, полить маслом и запекать в разогретой до 200 °С духовке 25–30 минут.

Курица, запеченная с тыквой и шампиньонами

600–800 г курятины (окорочка, голени, бедра), 400 г мякоти тыквы, 250 г шампиньонов, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Курятину натереть солью, перцем и выложить в форму для запекания. Сверху разложить тыкву, нарезанную небольшими кубиками, и шампиньоны, нарезанные пластинками, посолить, поперчить, сбрызнуть маслом. Форму накрыть фольгой. Запекать в духовке 1 ч при температуре 190 °С.

Курица, запеченная с лимоном и белым вином

1,2–1,5 кг курятины (тушка, окорочка, бедра), 4 головки репчатого лука, 1 лимон, 1 головка чеснока, 300 мл белого сухого вина, 1/2 ч. л. сухого тимьяна, 1/2 ч. л. сухого майорана, зелень, соль по вкусу

Курятину разрезать на порционные куски и выложить в форму для запекания. Каждую луковицу разрезать на 4–6 частей. Лимон нарезать тонкими ломтиками. Зубчики чеснока раздавить широкой стороной ножа. Выложить лук, чеснок и ломтики лимона к курице, посолить, посыпать тимьяном и майораном, перемешать. Разогреть духовку до 200 °С. Влить в форму вино. Запекать 20 мин под крышкой, затем крышку снять, полить курицу образовавшимся соусом. Запекать 20–30 мин до готовности.

Курица, запеченная в красном вине

1 кг курятины (бедра, голени, окорочка), 400 мл красного

сухого вина, 4–5 головок лука, 200 мл томатного соуса, молотый черный перец, розмарин и соль по вкусу

Курятину выложить в глубокую миску. Добавить нарезанный полукольцами лук, вино, томатный соус, специи, посолить, перемешать. Оставить мариноваться в холодильнике на 5–6 ч. Курицу выложить на застеленный фольгой противень, чтобы кусочки не касались друг друга, между ними положить лук, полить маринадом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 25 мин, полить выделившимся соком и запекать до готовности еще около 20 минут.

Курица, тушенная с портвейном

1 кг курятины (окорочка, голени, бедра), 2 головки репчатого лука, 2–3 ст. л. портвейна, 150 мл бульона, 50 г сливочного масла, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. ароматического уксуса, соль по вкусу

Курятину разрезать на порционные куски. В глубокой сковороде растопить сливочное масло, добавить растительное. Выложить курицу, обжарить до золотистого цвета. Пока курица жарится, нарезать лук кольцами. Добавить на сковороду. Тушить 5 мин, лук не зажаривать. Влить портвейн, бульон, уксус. Посолить. Накрыть крышкой, уменьшить огонь и томить около 1 ч до готовности. При необходимости через 30 мин долить еще бульона или воды.

Курица, запеченная с апельсинами

1 курица (около 1,5 кг), 3 апельсина, 2 ст. л. меда, 3 ст. л. горчицы зернами, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Курицу натереть солью и перцем. Смешать мед и горчицу, натереть тушку снаружи и внутри, уложить в форму для запекания. Апельсины вымыть, разрезать на 4 части, отжать из них сок на курицу, выжатые четверти положить внутрь тушки. Разогреть духовку до 200 °С. Курицу смазать маслом и запекать в духовке около 1 ч, время от времени поливая выделяющимся соком. Если кожица курицы начнет подгорать, накрыть форму фольгой. Дать курице немного остыть в выключенной духовке под фольгой.

Курица, запеченная с лимоном и розмарином

1 курица (около 1,5 кг), 2 лимона, 3–4 веточки розмарина, 3–4

ст. л. растительного масла (лучше оливкового), соль по вкусу

Курицу вымыть, обсушить, натереть солью. Из половины лимона выжать сок и смешать с 2 ст. л. масла. Обмазать смесью курицу, под кожу вложить веточку розмарина. Лимоны разрезать на 4 части, вложить внутрь курицы, добавить пару веточек розмарина. На дно формы для запекания налить немного масла, выложить курицу. Запекать в разогретой до 200 °С духовке около 1,5 ч. Через каждые 20 мин поливать выделившимся соком.

Курица, запеченная с картофелем и яблоками

1 курица (около 1,5 кг), 3 клубня картофеля, 2 яблока, 50–70 г сливочного масла, 3 зубчика чеснока, по 20 г петрушки и укропа, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Чеснок и зелень измельчить, растереть со сливочным маслом, добавить соль и перец. Половину приготовленной смеси осторожно вложить под кожицу курицы со стороны грудки. Оставшейся смесью смазать тушку внутри. Яблоки крупно нарезать и положить в курицу. Уложить тушку на противень, смазанный растительным маслом. Картофель нарезать тонкими кружочками, сбрызнуть маслом, посолить, поперчить, уложить вокруг курицы. Запекать в духовке, предварительно разогретой до 180 °С, 1–1,5 часа.

Курица, запеченная с аджикой

1 курица (около 1,5 кг), 3–4 ст. л. аджики, соль по вкусу

Подготовленную курицу натереть внутри и снаружи аджикой, если аджика несоленая, дополнительно посолить. Оставить на 3–4 ч. Затем поместить в рукав для запекания или в форму с крышкой. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 1 ч, после чего разрезать рукав или снять крышку и запекать еще 15–20 мин до румяной корочки.

Курица, тушенная с овощами

1 курица (около 1,5 кг), 1–2 моркови, 3 головки репчатого лука, 3–4 зубчика чеснока, 300 г сметаны, 150 мл воды, 2–3 ст. л. томатной пасты, 30 г петрушки и укропа, лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу

Курицу разрезать на порционные куски, посолить, сложить в казанок. Добавить тертую морковь, нарезанный кольцами лук, пропущенный через пресс чеснок, специи. Влить в казанок сметану, размешанную со 150 мл воды и томатной пастой.

Томить на слабом огне под крышкой 1–1,5 ч после закипания, мясо должно легко отделяться от костей. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Куриная печень жареная с подливкой

300 г куриной печени, 70 г шпика, 1 головка репчатого лука, 2 яблока, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 150 мл куриного бульона или кипятка, зелень, молотый черный перец, соль по вкусу

Шпик нарезать небольшими кубиками, печень — средними. Лук измельчить. Жарить шпик на растительном масле 1 мин. Добавить печень, лук и жарить еще 3 мин. Яблоки очистить, натереть на терке, выложить на сковороду, добавить соль, перец, томатную пасту. Размешать муку в теплом бульоне или воде. Вылить на сковороду. Перемешать. Жарить 5–7 мин на сильном огне. Подавать, украсив зеленью.

Куриная печень жареная со сливками

500 г куриной печени, 2 яблока несладких сортов, 1 головка репчатого лука, 100 г сливок, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Лук нарезать полукольцами, слегка обжарить в сковороде на растительном масле. Добавить печень, нарезанную небольшими кусочками, и жарить на медленном огне еще около 5–7 мин. Очистить яблоки от кожуры и семян, натереть на крупной терке и добавить на сковороду к печени. Посолить по вкусу и жарить еще 7 мин. Влить на сковороду сливки, тушить еще около 5 минут.

Куриные сердечки в ореховом соусе

1 кг куриных сердечек, 150 г грецких орехов, 150 г сливок, 200 мл белого вина, 3 стручка сладкого перца (зеленый, красный, желтый), 1 лук-порей, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, зелень по вкусу

Обжарить сердечки в оливковом масле, залить вином, тушить 10 мин. Добавить сливки, мелко нарубленные овощи и орехи, заправить специями, тушить до загустения под крышкой. Подавать, посыпав зеленью.

Рагу из курицы с овощами

600 г курятины (окорочка, голени, бедра), 2 моркови, 1 головка

репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 стручок сладкого перца, 100 г спаржевой фасоли, 250–300 мл воды или куриного бульона, 50–70 г сливочного масла, 20 г петрушки и укропа, лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу

Морковь и корень петрушки нарезать брусочками, лук — полукольцами, сладкий перец — соломкой, спаржевую фасоль — крупными кусочками. Курятину нарезать небольшими кусочками и обжарить в разогретом масле до румяной корочки. Добавить лук, морковь, петрушку, фасоль. Продолжать обжаривать, помешивая, 5–7 мин. Влить бульон, добавить соль и специи. Накрыть крышкой и тушить до готовности. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Индейка, запеченная с виноградом

1 кг филе индейки, 500 г винограда без косточек, 200 г сыра, 3 головки репчатого лука, 100 мл белого вина, 1 ст. л. растительного масла, горчица, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе индейки нарезать ломтиками, отбить, посолить, посыпать перцем, слегка смазать горчицей. Лук нарезать полукольцами, посолить, поперчить, залить вином, мариновать 1 ч. Виноград промыть, ягоды снять с грозди, каждую проколоть зубочисткой и аккуратно перемешать с маринованным луком. На противень, смазанный маслом, выложить ломтики мяса. Сверху распределить маринованный лук с виноградом, залить оставшимся маринадом и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 35–45 мин при 180–200 °С.

Жаркое из индейки с имбирем и карри

800 г филе индейки, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. тертого имбиря, 1 ст. л. карри, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук и морковь нашинковать, обжарить в масле 5 мин. Филе индейки нарезать небольшими кусочками, добавить к овощам, обжаривать со всех сторон, пока мясо не побелеет. Посолить, поперчить, добавить имбирь, карри и рубленый чеснок, перемешать, жарить 2–3 мин. Влить 100 мл кипящей воды, накрыть крышкой и тушить до готовности (25–40 минут).

Тефтели из индейки

500 г филе индейки, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1

яйцо, 1–2 ст. л. отварного риса, 200 г сливок, 1 ч. л. муки, 10 г сливочного масла, соль по вкусу

Пропустить через мясорубку филе, морковь и лук. Посолить, хорошо вымешать, добавить яйцо и вязкий рис, вымешать еще раз. Сформовать тефтели, выложить в форму для запекания, смазанную маслом. Прогреть на сухой сковороде муку, добавить сливочное масло, интенсивно перемешать. Влить сливки, проварить 2 мин, продолжая помешивать, посолить по вкусу. Залить тефтели соусом. Поставить в разогретую до 180 °С духовку и запекать 35–45 минут.

Голень индейки с овощами, запеченная в рукаве

1 голень индейки, 1 баклажан, 1 кабачок, 3 стручка болгарского перца, 1 стебель лука-порея, 1 ч. л. сушеных трав (орегано, базилик, розмарин и др.), 2 ч. л. горчицы, молотый черный перец, соль по вкусу

Голень натереть горчицей, посыпать солью, перцем и травами, оставить на 30 мин. Овощи крупно нарезать, выложить в рукав для запекания, сверху положить голень индейки. Завязать рукав, сделать в нем проколы. Запекать в духовке при 180 °С примерно 50 минут.

Филе индейки, жаренное с курагой

500 г филе индейки (или куриного филе), 300 г кураги, 1 ч. л. карри, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Курагу залить кипятком на 20 мин, затем воду слить, нарезать курагу соломкой. Филе нарезать небольшими кусочками и обжарить на растительном масле, посолить, поперчить, добавить карри и курагу, подлить немного воды. Жарить под крышкой на среднем огне 20–25 минут.

Блюда из мяса

Голубцы ленивые в духовке

500 г фарша (свинина, говядина), 200 г круглозерного риса, 500 г свежей капусты, 1 головка лука, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Для соуса: *1 головка лука, 1 морковь, 250 г сметаны, 250 мл воды, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ч. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу*

Залить рис 400 мл кипятка, посолить. Варить 10 мин после закипания. Снять с огня и оставить под крышкой еще на 10 мин. Разогреть духовку до 200 °С. В блендере измельчить лук и капусту, добавить фарш и рис, перемешать все еще раз. Вбить яйцо, приправить солью и перцем, хорошо перемешать. Сформовать биточки размером с куриное яйцо и выложить в смазанную маслом глубокую сковороду или форму. Поставить в духовку на 15 мин. Приготовить соус. Нарезать лук полукольцами, натереть морковь на терке. Обжарить до мягкости, посыпать мукой. Добавить томатную пасту, жарить 2 мин. Залить смесью воды и сметаны. Довести до кипения, приправить солью и перцем. Достать биточки из духовки, залить соусом. Тушить еще 10–15 минут.

Голубцы ленивые ассорти

400 г фарша (свинина, говядина), 100 г риса, 150 г свежей капусты, 150 г квашеной капусты, 1 головка лука, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Для соуса: *1 головка лука, 250–300 мл томатного сока, 1 лавровый лист, по 3–4 горошины душистого и черного перца, 1 ст. л. растительного масла*

Рис залить 300 мл кипятка, варить 10 мин, отцедить. Разогреть духовку до 200 °С. Измельчить с помощью комбайна или мясорубки капусту и лук, добавить рис и фарш, хорошо перемешать. Вбить яйцо, посолить, вымешать. Сформовать 14–16 биточков, выложить их в смазанную маслом глубокую сковороду или форму и запекать 15 мин. Приготовить соус. Нарезать лук полукольцами, обжарить до мягкости. Влить томатный сок, приправить специями, довести до кипения. Достать биточки из духовки, залить соусом. Тушить еще 10–15 минут.

Голубцы ленивые без томата

600 г фарша (свинина, говядина), 400 г свежей капусты, 100 г риса, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 300 мл воды или овощного бульона, 1 ст. л. крахмала, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Рис залить большим количеством кипятка, оставить на 10–15 мин. Морковь натереть на терке, лук нарезать полукольцами. Измельчить в блендере капусту, добавить фарш, отцеженный рис, крахмал, соль, перец, хорошо перемешать. Разогреть духовку до 180 °С. Форму для запекания или сковороду смазать маслом. Выложить на дно половину смеси лука и моркови. Сформовать из фарша биточки, положить на овощи. Накрыть оставшимся луком и морковью. Влить воду или бульон, биточки должны быть покрыты жидкостью. Накрыть форму крышкой или фольгой. Запекать 45–50 мин. Снять крышку, запекать еще 10 минут.

Голубцы ленивые в казанке

500 г фарша (свинина, говядина), 200 г риса, 1/2 кочана капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Рис хорошо промыть и залить кипятком, оставить на 20 мин. Мелко нарезать лук и морковь, обжарить до мягкости в 1 ст. л. масла. Добавить фарш. Жарить, разбивая комочки, до полуготовности, добавить томатную пасту, перемешать. Капусту нашинковать. Смазать казанок маслом. Выложить слоями капусту, фарш, отцеженный рис, каждый слой посолить. Повторить слои. Верхним положить капусту. Влить по стенке кипяток, чтобы вода доходила до капусты. Добавить специи. Двести до кипения, уменьшить огонь и томить под крышкой 40 минут.

Голубцы ленивые с квашеной капустой

400–500 г фарша (свинина, говядина), 400 г квашеной капусты, 250 г риса, 1 головка лука, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу

Рис хорошо промыть и отцедить. Нарезать лук кубиками и обжарить в глубокой толстостенной посуде до мягкости. Добавить отжатую капусту, жарить 3–5 мин. Добавить томат. Через 2 мин выложить фарш, жарить, разбивая комочки, 3–5 мин. Всыпать рис. Залить горячей водой, чтобы она покрывала рис на 1 см.

Посолить, накрыть крышкой и тушить 15 мин. Добавить специи. Тушить под крышкой до готовности (еще 10–15 минут).

Голубцы ленивые с пекинской капустой

500 г фарша (свинина, говядина), 400–450 г пекинской капусты, 100 г риса, 150 г сметаны, 50 г твердого сыра, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Рис отварить до готовности в большом количестве воды, отцедить. Смешать с фаршем, приправить солью и перцем, хорошо перемешать. У капусты срезать белую плотную часть. Разобрать на листья, опустить на 1 мин в кипяток, чтобы они стали мягче. Дно формы для запекания смазать маслом. Выложить слой листьев, на него — слой фарша. Смешать сметану с томатной пастой, смазать фарш. Повторять слои. Верхним должна быть капуста. Накрыть форму фольгой. Разогреть духовку до 200 °С. Запекать 30 мин, снять фольгу, посыпать тертым сыром и поставить в духовку еще на 15–20 минут.

Перец ленивый с фаршем

500 г фарша (свинина, говядина), 100 г риса, 1 большой стручок болгарского перца, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 300–400 мл томатного сока, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Рис отварить в большом количестве воды до готовности, отцедить, выложить в фарш. В блендере перемолоть лук, морковь и перец. Выложить на сковороду с маслом, тушить 5 мин, помешивая. Дать немного остыть и добавить к фаршу. Хорошо перемешать, приправить солью и перцем. Сформовать из массы продолговатые биточки. Выложить в форму для запекания, смазанную маслом. Залить томатным соком. Разогреть духовку до 180 °С. Запекать 30 минут.

Котлеты с кабачком

500 г фарша (свинина, говядина), 1 кабачок, 1 головка репчатого лука, 1–2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 1–2 ст. л. манки, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Кабачок очистить, удалить семена, натереть на терке. Посолить и оставить на 10 мин, отжать выделившийся сок. Лук и чеснок мелко нарезать. Добавить к фаршу подготовленные овощи, всыпать манку, посолить, поперчить, вбить яйцо и хорошо

вымешать. Сформовать котлеты, выложить на смазанный маслом противень. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 15–20 минут.

Котлеты из фарша и овощей

500 г фарша (свинина, говядина, баранина), 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 стручок болгарского перца, 1 клубень картофеля, 3–4 зубчика чеснока, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу

Овощи очистить и дважды пропустить через мясорубку. Соединить с фаршем, перемешать. Посолить, поперчить, вбить яйцо, хорошо вымешать. Сформовать котлеты, выложить на смазанный маслом противень. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 15–20 минут.

Котлеты под соусом из простокваши

500 г фарша (свинина, говядина), 150 г панировочных сухарей, 1 яйцо, 30 г петрушки, 200 мл простокваши, 1 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

К фаршу добавить яйцо, 2–3 ст. л. панировочных сухарей, соль, специи и мелко нарезанную зелень петрушки, хорошо вымешать. Сформовать котлеты продолговатой формы, обвалять в оставшихся сухарях. Выложить в смазанную маслом форму. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 15 мин. Достать из духовки. Влить взбитую простоквашу, добавить соль и специи по вкусу. Запекать в духовке еще 5–7 мин. Подавать с получившимся соусом.

«Розочки» из лаваша в сметанной заливке

400 г фарша (свинина, говядина), 1–2 листа тонкого лаваша, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 200 г сметаны, 100–150 мл бульона или воды, 1 зубчик чеснока, 50 г зелени (зеленый лук, укроп, петрушка), 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук нарезать четвертькольцами, морковь натереть на терке. Обжарить в глубокой сковороде до мягкости на слабом огне. Измельчить чеснок и зелень (часть зелени отложить для подачи), смешать с фаршем, посолить, поперчить. Выложить на лист лаваша тонким слоем. Свернуть рулетом и нарезать кусочками толщиной 1–2 см. Выложить разрезами на тушеные овощи. Размешать сметану с бульоном или теплой водой и вылить на «розочки». Накрыть крышкой, тушить при слабом кипении

20 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Шницели простые

600 г фарша (свинина, говядина), 1 головка лука, 3 ломтика белого хлеба, 1 яйцо, 1/2 ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. соли, 2/3 стакана панировочных сухарей, 1 ст. л. растительного масла

Замочить батон в воде и отжать. Измельчить при помощи блендера или комбайна лук, добавить батон, фарш, яйцо, все хорошо взбить. Приправить солью и перцем и взбить еще раз. Разогреть духовку до 200 °С. Разделить фарш на 6 частей, из каждой сделать плоскую лепешку. Обвалять в сухарях. Выложить на смазанный маслом противень. Запекать 10 мин. Достать противень, перевернуть шницели и запекать еще 5–7 минут.

Котлеты «Ласточкины гнезда»

500 г фарша (свинина, говядина), 1 яйцо, 2 ломтика батона, 100 мл молока, 2 зубчика чеснока, 1 головка репчатого лука, 1–2 помидора, 100 г твердого сыра, 4 ст. л. кетчупа, 4 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла, 20 г петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

С батона срезать корочку, залить молоком. К фаршу добавить отжатый батон, измельченный чеснок, соль, перец. Хорошо вымешать, вбить яйцо и еще раз хорошо вымешать. Разогреть духовку до 180 °С. Лук нарезать кольцами, помидоры — кружочками, сыр — тонкими ломтиками. Противень застелить бумагой или фольгой, слегка смазать маслом. Из фарша сформовать 10–12 лепешек, выложить на противень. Смазать каждую кетчупом. Положить сверху кольца лука, слегка вдавить в фарш, смазать майонезом. Затем положить кружочек помидора и пару ломтиков сыра. Запекать в духовке 30 мин. При подаче украсить листиками петрушки.

«Гнезда» со сметанно-сырной начинкой

500 г фарша (свинина, говядина), 1 клубень картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 ч. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

***Для начинки:** 50–70 г твердого сыра, 1 яйцо, 100 г жирной сметаны, 10 г петрушки, 10 г укропа*

Очищенный картофель натереть на терке, лук мелко нарезать, смешать с фаршем. Посолить, поперчить и хорошо вымешать. Разогреть духовку до 200 °С. Противень застелить

бумагой и слегка смазать маслом. Из фарша сформовать 10 лепешек, выложить на противень. Каждую слегка вмять по центру, сформировав бортики. Сыр натереть на мелкой терке. Добавить рубленую зелень, яйцо и сметану, хорошо вымешать. Положить немного смеси в центр каждой лепешки. Запекать в духовке 30 мин. Если верх будет сильно румяниться, накрыть фольгой.

Тефтели простые

300 г фарша (свинина, говядина), 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 40–50 г томатного соуса, 20 г петрушки, лавровый лист, соль и специи по вкусу

В фарш добавить мелко нарезанный лук, соль и специи, тщательно перемешать и сформовать шарики. Тефтели выложить в кастрюлю, влить небольшое количество кипящей воды, чтобы они были покрыты на две трети. Добавить лавровый лист, соль, специи и тушить под крышкой на сильном огне несколько минут. Острый томатный соус смешать с растертым чесноком, полить тефтели и тушить 5 мин. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Тефтели запеченные

500 г фарша (свинина, говядина), 100 г круглозерного риса, 1 яйцо, 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. молотого черного перца

Для соуса: *1 головка лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 500 мл воды, 2 ч. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, черный и душистый перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу*

Рис хорошо промыть, залить 200 мл кипятка, добавить щепотку соли. Довести до кипения и варить 10–15 мин под крышкой. Разогреть духовку до 220 °С. Дать рису немного остыть, смешать с фаршем. Добавить перец, соль, яйцо, хорошо перемешать и отбить до вязкости. Сформовать влажными руками тефтели размером с грецкий орех. Выложить в смазанную маслом глубокую сковороду или форму. Запекать 20 мин. Для соуса нарезать лук полукольцами, измельчить чеснок. Обжарить лук до прозрачности, добавить чеснок. Добавить муку и томатную пасту, жарить 3–4 мин. Влить воду. Довести до кипения, приправить солью и специями. Снять с огня. Достать тефтели, обильно полить соусом. Вернуть в духовку и запекать еще 15 минут.

Тефтели с сыром

500 г фарша (свинина, говядина), 150–200 г твердого сыра, 1 яйцо, 3 ст. л. отварного риса, молотый черный перец, соль по вкусу

***Для соуса:** 1 головка лука, 1 морковь, 4–5 помидоров, молотый черный перец, соль по вкусу*

В блендере измельчить лук, морковь и помидоры до однородности. Вылить на сковороду, посолить, поперчить, накрыть крышкой и оставить тушиться. Приготовить тефтели. Натереть сыр, смешать с фаршем и рисом, вбить яйцо, хорошо вымешать. Поперчить. Если сыр несоленый, посолить. Сформовать тефтели. Выложить их в кипящую помидорную заправку. Поставить сковороду в духовку. Запекать при 200 °С 30–40 мин без крышки. Или томить на плите на слабом огне до готовности под крышкой.

Тефтели с грибами

500 г фарша (свинина, говядина), 200 г шампиньонов, 100 г риса, 1 головка лука, 1 яйцо, соль по вкусу

***Для соуса:** 400–500 мл воды, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. томатной пасты*

Рис залить кипятком на 20 мин, воду слить. Лук очень мелко нарезать, грибы нарезать кубиками. Соединить фарш, рис, лук, грибы, посолить, хорошо вымешать. Вбить яйцо и вымешать еще раз. Сформовать тефтели и выложить в форму для запекания. В воде размешать томатную пасту, муку и сметану, чтобы не было комочков. Вылить к тефтелям. Поставить форму в духовку, разогретую до 200 °С, и запекать 40–60 минут.

Фрикадельки в овощном соусе

500 г фарша (свинина, говядина), 2 ст. л. риса, 1 небольшой цукини, 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, молотый черный перец, соль по вкусу

***Для соуса:** 200 мл томатного сока, 200 мл куриного или овощного бульона, 1 стручок перца чили, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу*

Рис промыть, залить 1 стаканом кипятка и оставить на 10 мин, затем воду слить. Цукини очистить, натереть на терке, посолить, оставить на 10 мин и отжать жидкость. Смешать кабачок с фаршем и рисом, вбить яйцо, приправить измельченным чесноком, солью, перцем, хорошо перемешать и на время отставить. Для соуса в сковороде разогреть масло, выложить мелко нарезанные чили и чеснок, перемешать. Влить томатный сок и бульон, посолить, довести до кипения. Мокрыми

руками сформовать из фарша небольшие шарики, выложить в овощной соус. Тушить на слабом огне под крышкой около 30 минут.

Чебуреки из кабачкового теста

Для теста: *1 кабачок, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 2–4 ст. л. пшеничной муки, растительное масло для жарки, соль по вкусу*

Для начинки: *300–350 г фарша (свинина, говядина), 1 головка лука, по 20 г петрушки и укропа, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу*

Приготовить начинку: мелко нарезать лук, обжарить на масле до прозрачности, добавить фарш. Жарить, постоянно помешивая и разбивая комочки, до готовности. Снять с огня, добавить соль, перец, мелко нарубленную зелень. Кабачок очистить и натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный лук, яйцо и сметану, хорошо перемешать. Всыпать муку и соль, должно получиться тесто гуще, чем для блинов. Разогреть сковороду, смазать маслом. Выложить тесто тонким слоем, как для блинчика. На половину теста положить начинку. Подождать, пока тесто схватится снизу, аккуратно поддеть лопаткой вторую часть и накрыть ею начинку. Прижать лопаткой, чтобы схватились края. Жарить на среднем огне до золотистого цвета. Перевернуть, накрыть крышкой и протушить 1 мин. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло. Подавать можно со сметаной.

Мясо с фасолью острое

500 г фарша (свинина, говядина), 1 стакан вареной или консервированной фасоли, 1 головка лука, 3 зубчика чеснока, 1 стручок острого перца, 4–5 ст. л. острого кетчупа, 200–250 мл мясного бульона, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу

Лук, чеснок и острый перец без семян мелко нарезать. Жарить 2 мин, добавить фарш и жарить еще 5 мин. Добавить кетчуп, специи, перемешать. Выложить фасоль, влить бульон, размешать, тушить все вместе 10 минут.

Клецки по-никитински

500 г фарша (свинина, говядина), 1 головка лука, 100 г белого хлеба, 30 г тертого сыра, 2 яйца, 100 г сметаны, 50 мл молока,

20 г петрушки, 20 г укропа, 1 ст. л. крахмала, соль и специи по вкусу

К фаршу добавить мелко нарезанный лук, размоченный в молоке хлеб, тертый сыр, яйца, соль, специи, тщательно перемешать. Сформовать небольшие шарики (клецки) и отварить их в кипящей подсоленной воде. Сметану перемешать с крахмалом, добавить немного воды, в которой варились клецки, довести до кипения. Подавать клецки, полив соусом и посыпав рубленой зеленью.

Запеканка мясная с грибами

500 г фарша (свинина, говядина), 250 г шампиньонов, 1 головка лука, 1 ломтик белого хлеба, 50–70 мл молока, 100 г майонеза, 200–250 г твердого сыра, 20 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Хлеб замочить в молоке, отжать. Смешать с фаршем. Лук мелко нарезать и добавить к фаршу, посолить, поперчить и хорошо вымешать. Грибы нарезать, обжарить на сливочном масле до испарения влаги. В форму для запекания выложить фарш. Смазать майонезом. Выложить грибы. Засыпать тертым сыром. Запекать при 180 °С 40–50 мин. Подавать, нарезав порционно.

Телятина, запеченная с помидорами

500 г телятины, 2–3 помидора, 2–3 головки лука, 100–150 г твердого сыра, 100–150 г майонеза, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Телятину нарезать ломтиками толщиной 1 см, отбить, натереть солью и перцем. Плотно выложить в форму, смазанную маслом. Сверху уложить лук, нарезанный кольцами, и нарезанные тонкими кружочками помидоры. Посыпать тертым сыром и залить майонезом. Запекать в духовке 1 ч при 200–210 °С. Если сыр начнет быстро зарумяниваться, накрыть форму фольгой.

Телятина с яблоками и изюмом

600 г телятины, 3–4 яблока, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. изюма, 300–400 мл бульона или воды, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Мясо нарезать небольшими кусочками, лук — полукольцами. На сковороде разогреть масло, обжарить лук, выложить мясо, обжарить до золотистой корочки. Влить бульон и тушить на слабом огне до полуготовности (40–50 мин), при необходимости

доливать бульон. Очищенные яблоки без семян нарезать ломтиками, изюм промыть. Выложить на мясо, посолить и поперчить. Тушить под крышкой до готовности.

Телятина с тыквой и черносливом

1 кг телятины, 800 г тыквы, 2 головки лука, 150 мл воды, 50–70 г чернослива, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сушеных трав, 1/2 ч. л. молотого перца, соль по вкусу

Нарезать тыкву кубиками, смешать с черносливом, полить 1 ст. л. соевого соуса, смешать с травами. Телятину нарезать кубиками, смешать с нарезанным полукольцами луком, молотым перцем, полить 1 ст. л. соевого соуса и лимонным соком, перемешать. Оставить на 30–40 мин. В толстостенную посуду налить 1 ст. л. масла. Выложить слоями тыкву и мясо. Верхний слой — тыква. Полить маслом и водой. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 1–1,5 ч. При необходимости доливать воду.

Ломтики телятины маринованные

600 г телятины, 2 ст. л. лимонного сока или белого сухого вина, 100 мл оливкового масла, 1 головка лука, 1 лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу, ломтики лимона или маринованных яблок для подачи

Телятину нарезать поперек волокон, слегка отбить. Каждый ломтик сбрызнуть соком или вином. Оливковое масло смешать с рубленым луком, молотым перцем и толченым лавровым листом. Ломтики мяса смочить в этом масле, выложить в глубокую миску, полить оставшимся маслом. Подержать 6–8 ч в холодном месте, время от времени переворачивая. Жарить в том же масле на слабом огне до образования светло-коричневой корочки (каждый кусок 12–15 мин). Подавая на стол, положить на мясо ломтики лимона или маринованных яблок.

Бефстроганов из телятины по-швейцарски

400 г телятины, 200 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 150 мл белого сухого вина, 200 г сливок, 50 г сливочного масла, 100 мл растительного масла, 2 веточки тимьяна, 2 веточки базилика, 10 г муки, молотый черный перец, соль по вкусу

Мясо нарезать тонкими ломтиками, посыпать солью, перцем и мукой, обжарить со всех сторон в растительном масле,

выложить на тарелку. В сковороду, где жарилось мясо, добавить сливочное масло, выложить мелко нарезанные грибы и лук, обжарить. Влить вино, сливки, добавить соль, перец, тушить несколько минут. В полученный соус положить обжаренное мясо, добавить мелко нарезанную зелень и снять с огня.

Эскалопы из телятины с острым сыром

600–700 г телятины без пленок, 30–40 г бекона, 50 г острого сыра, 60–70 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Растопить в скороварке масло, выложить эскалопы, на каждый положить по ломтику бекона и сыра, посолить, поперчить. Жарить в открытой посуде 5 мин. Затем закрыть крышкой и жарить еще 5 мин. Подавать, полив полученным соусом.

Говядина с овощами

500 г говядины, 1 кг помидоров, 1 баклажан, 200 г тыквы, 3 головки репчатого лука, 2 стручка болгарского перца, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, сельдерея и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу

Болгарский перец, баклажан и тыкву нарезать кубиками, смешать с измельченным луком и зеленью. Мясо нарезать порционными кусками, помидоры — кружочками. Дно толстостенной кастрюли смазать маслом, выложить слоями помидоры, смесь овощей, мясо, затем снова помидоры и смесь овощей. Посолить, поперчить, влить 200 мл воды. Тушить под крышкой 1,5 часа.

Говядина с баклажанами и перцем

600–700 г говяжьей мякоти с жиром, 6 баклажанов, 2–3 головки репчатого лука, 5–6 помидоров, 4–5 стручков сладкого перца, 3–4 зубчика чеснока, зелень петрушки, кинзы, чабера, базилика, укропа, соль по вкусу

Говяжье филе очистить от пленок и нарезать вместе с жиром небольшими кусками. Лук и зелень мелко нарезать. Баклажаны очистить от кожицы, разрезать вдоль пополам, посолить, оставить на 20 мин, аккуратно отжать. Болгарский перец крупно нарезать. Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу и разрезать на половинки. В кастрюлю выложить слоями: мясо, баклажаны, лук и зелень, чеснок, растертый с солью, затем снова — слой мяса и

т. д. Поверх всего положить перец и помидоры, посолить, влить 200 мл воды, закрыть крышкой. Тушить на слабом огне до готовности.

Говядина с хреном

500 г говядины, 100 г шпика, 2 ст. л. хрена, 400–500 мл пива, 30 г укропа, молотый черный перец, соль по вкусу

Говядину нарезать толстыми ломтиками, слегка отбить, натереть солью и перцем. Шпик нарезать такими же по размеру, но очень тонкими ломтиками, каждый смазать тертым хреном, сверху выложить по куску говядины, скрепить деревянными шпажками. «Бутерброды» сложить в сотейник, залить пивом, накрыть крышкой или фольгой, поместить в духовку. Довести до кипения и запекать на слабом огне 2 ч. Подавать, посыпав рубленой зеленью укропа.

Говядина с сухофруктами

1–1,2 кг говядины, 2–3 головки репчатого лука, по 100 г чернослива, кураги, изюма и сушеных яблок, 100 г сливочного масла, 500–700 мл воды, соль по вкусу

Говядину нарезать небольшими кусочками, лук мелко нашинковать. Мясо обжарить на сливочном масле, добавить лук, жарить еще 2 мин. Влить воду и тушить на слабом огне около 1 ч. Сухофрукты промыть кипятком, крупно нарезать. Добавить к мясу, приправить солью и специями. Тушить еще 15–20 минут.

Говядина, тушенная со сливочным маслом

1 кг говядины, 3 головки репчатого лука, 5–6 зубчиков чеснока, 100 г сливочного масла, 150–200 мл воды, 1–2 ст. л. томатной пасты, черный молотый перец, соль по вкусу

Нарезать мясо кусочками поперек волокон. Лук нарезать кольцами, чеснок — пластинами. В казан или толстостенную кастрюлю выложить слоями, чередуя, мясо, лук и чеснок. На верхний слой лука выложить нарезанное кусочками сливочное масло. Влить в кастрюлю воду. Тушить на слабом огне 1 ч. Добавить соль, черный молотый перец, томатную пасту, размешать. Тушить еще 45–60 минут.

Говядина, тушенная в кефире

500 г мякоти говядины, 200 мл кефира, 3 ст. л. майонеза, 20 г

петрушки или укропа, 2 ст. л. растительного масла, 4–5 горошин душистого перца, 1/2 ч. л. молотого перца, соль по вкусу

Мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить в разогретом масле до золотистой корочки. Переложить кусочки мяса в сотейник, смазанный маслом. Смешать кефир, майонез, измельченную зелень, соль, специи и залить приготовленным соусом мясо. Тушить на медленном огне около 30 мин до мягкости.

Говядина, тушенная в пиве

500 г говядины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 200–250 мл пива, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. томатной пасты, 30 г петрушки, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Мясо нарезать крупными кусочками, лук — полукольцами, морковь натереть на терке. Обжарить мясо 2 мин до золотистой корочки, всыпать овощи, жарить еще несколько минут. Добавить томат, влить 2/3 пива. Накрыть крышкой и тушить 30 мин. Размешать в оставшемся пиве муку, влить к мясу, посолить и поперчить. Тушить еще 10 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Говядина в соевом соусе быстрая

500 г говядины, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 стручок острого красного перца, 100 мл соевого соуса, 3 ст. л. растительного масла

Мясо нарезать поперек волокон тонкими кусочками шириной 1,5 см и длиной 4 см, положить в посуду для маринования и залить соевым соусом так, чтобы он полностью покрывал мясо. Поставить мариноваться в холодильник на ночь. Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить, обжарить в растительном масле до прозрачности. Добавить очищенный от семян острый перец, нарезанный колечками. Выложить к луку маринованное мясо вместе с соевым соусом, перемешать и тушить сначала на сильном огне, пока мясо не пустит сок, а потом накрыв крышкой. При необходимости добавить воду.

Говядина, тушенная с картофелем

450–500 г говядины, 4–5 клубней картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1–2 зубчика чеснока, 200–250 мл воды или бульона, 30 г зелени (петрушка, укроп), 3 ст. л. растительного

масла, лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу

Овощи очистить. Нарезать лук кольцами, картофель — крупными кубиками, морковь — кружочками, мясо — небольшими кубиками. Обжарить в толстостенной посуде лук и морковь до золотистого цвета. Выложить мясо, жарить 2–3 мин. Добавить картофель, перемешать. Влить бульон или воду, накрыть крышкой. Тушить около 40 мин. Добавить соль, специи, пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень. Тушить до готовности.

Отбивные из говядины в винном соусе

4 говяжьи отбивные (около 150 г каждая), 200 мл красного сухого вина, 2 ст. л. муки, 60 г сливочного масла, соль, специи по вкусу

Мясо отбить, натереть солью, специями и обжарить на сковороде в хорошо разогретом масле с двух сторон. Вынуть мясо, а в сковороду с маслом добавить вино и муку, довести до кипения. Полученным соусом полить отбивные.

Гуляш из говядины простой

500 г говядины, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. томатной пасты, 500–600 мл бульона или воды, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу

Говядину нарезать кусочками, лук измельчить. В толстостенной посуде разогреть масло, обжарить мясо, посыпать солью и перцем. Добавить лук, обжарить 1 мин, посыпать мукой и все слегка обжарить. Добавить томатную пасту и бульон, лавровый лист. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 1–1,5 часа.

Печень говяжья в винном маринаде

500 г говяжьей печени, 2 головки репчатого лука, 100 мл белого вина, 3 ст. л. растительного масла, зерна граната, молотый черный перец, соль по вкусу

Печень вымыть, нарезать крупными ломтиками. Лук нарезать полукольцами, перемешать с печенью, залить вином. Мариновать 15 мин, периодически перемешивая. Печень вынуть из маринада, обжарить в масле на сильном огне 5–7 мин, посолить, поперчить, уложить на блюдо. Быстро обжарить лук из маринада и выложить сверху на печень. Украсить зернами граната.

Печень говяжья жареная

600 г телячьей печени, 1 головка репчатого лука, 200 мл молока, 50 г сливочного масла, мука для панировки, соль, специи по вкусу

Печень нарезать кусочками, залить молоком, дать постоять несколько минут. Кусочки вынуть, дать молоку стечь, запанировать в муке и обжарить в разогретом сливочном масле. Добавить нарезанный полукольцами лук, обжарить все вместе. В конце приготовления приправить солью и перцем.

Свинина в томатном соусе с ананасами

500 г свинины, 300 г консервированных ананасов, 100 мл соевого соуса, 3 ст. л. томатного соуса, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. крахмала, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сахара, 3 ст. л. растительного масла, специи по вкусу

Нарезать мясо кусочками примерно 2? 2 см. Залить соевым соусом, оставить на 10 мин. Затем обвалять в смеси муки и крахмала, обжарить в разогретом масле до золотистой корочки со всех сторон. Добавить ананасы, томатный соус, тушить 1 мин. Добавить лимонный сок и сахар, перемешать, тушить еще 1 минуту.

Свинина в кисло-сладком соусе

400 г свиной вырезки, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. оливкового масла

***Для соуса:** 250 мл белого сухого вина, 2 ст. л. белого винного уксуса, 2 ч. л. сахара, 1 ст. л. смеси перцев крупного помола, молотый черный перец, соль по вкусу*

Мясо нарезать по диагонали на порционные куски, слегка отбить через пленку, поперчить и посолить. Запанировать в муке и обжарить в масле до хрустящей корочки. Готовую свинину снять со сковороды. Смешать вино, винный уксус и сахар. Влить тонкой струей в сковороду, быстро размешивая, пока смесь не нагреется. Добавить перец и выложить свинину. Когда мясо прогреется, равномерно полить его соусом и сразу подавать.

Свинина в кляре

400–500 г свинины, 1/2 ч. л. молотого черного перца, 1/2 ч. л. сушеного майорана, соль по вкусу, растительное масло для жарки

***Для кляра:** 200 мл пива, 1 яйцо, 2 стакана муки, соль по вкусу*

Нарезать мясо тонкими ломтиками, посолить, добавить майоран и перец, перемешать. Размешать яйцо с пивом и солью. Добавить муку, чтобы получилось чуть более жидкое, чем для оладий, тесто. Вилкой обмакивать ломтики мяса в тесто и жарить на сковороде с маслом до образования румяной корочки с обеих сторон. Выложить готовое мясо на бумажную салфетку, чтобы удалить лишний жир.

Свинина по-деревенски

900 г свинины, 3 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 1 ч. л. крахмала, 4 ст. л. растительного масла, 200 мл воды или бульона, соль и специи по вкусу

Мясо разрезать на 8 плоских кусков, тщательно отбить, натереть солью и перцем, обжарить до образования румяной корочки и вынуть из посуды, в которой она жарилась. Положить туда нарезанный кольцами лук и слегка протушить. Добавить воду (или бульон), крахмал, соль и дать закипеть, тщательно перемешивая, чтобы не было комков. Снять полученный соус с огня, добавить пропущенный через пресс чеснок и еще раз перемешать. Подавать свинину с получившимся соусом.

Свинина в чесночно-соевом соусе

500 г свинины, 5–6 зубчиков чеснока, 50 мл соевого соуса, 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. крахмала, 1/2 ч. л. молотого имбиря, 1 ст. л. растительного масла

Нарезать мясо брусочками. Смешать соевый соус, уксус, сахар, пропущенный через пресс чеснок, размешать до однородности. Отдельно размешать крахмал в 50 мл воды. На сковороде в масле быстро обжарить свинину до золотистой корочки, посыпать имбирем. Вылить соево-чесночную смесь, перемешать, жарить 1 мин. Влить крахмальную смесь, тушить, помешивая, до загустения.

Свинина в горчично-лимонном маринаде

500 г свинины (ошеек), 2 ст. л. растительного масла

Для маринада: *сок 1 лимона, 2 ч. л. горчицы, 1 ч. л. черного перца горошком, 1 ч. л. душистого перца горошком, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу*

Мясо нарезать поперек волокон на порционные куски толщиной не более 1,5 см. Смешать лимонный сок, горчицу, крупно смолотый перец, сахар, масло. Смазать мясо маринадом

со всех сторон, оставить в холодильнике на ночь. Отряхнуть маринад, выложить мясо на раскаленную сковороду с маслом. Жарить до золотистой корочки с двух сторон. После переворачивания посолить.

Свинина с овощами

300 г свинины, 2 помидора, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 100 мл бульона (можно из бульонного кубика), 20 г укропа, молотый черный перец, соль по вкусу

Мясо нарезать поперек волокон соломкой. Помидоры нарезать крупными ломтиками. Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить в хорошо разогретом растительном масле до золотистого цвета, добавить мясо и тушить 10 мин. Добавить помидоры, посолить и поперчить, залить бульоном. Тушить под крышкой 15 мин. Перед подачей посыпать нарезанным укропом.

Свинина с грибами

350 г свинины, 100 г грибов, 100 г консервированного ананаса, 3 ст. л. готового кисло-сладкого соуса, 3 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Свинину нарезать кубиками и слегка обжарить на сковороде в небольшом количестве масла. Затем добавить к мясу вымытые и мелко нарезанные грибы, посолить и поперчить по вкусу, жарить около 10 мин. Добавить нарезанный ананас, соевый и кисло-сладкий соус, тушить все на слабом огне около 5 мин, при необходимости досолить.

Свинина в томатном маринаде

1 кг мякоти свинины, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. острого кетчупа, 3 ст. л. дижонской горчицы, 3 ст. л. меда, 4–5 зубчиков чеснока, растительное масло для жарки

Мясо нарезать крупными кусочками. Смешать кетчуп, горчицу, мед, пропущенный через пресс чеснок, перемешать с мясом. Оставить мариноваться на 1 ч. Обжарить в разогретом масле до мягкости нарезанный кольцами лук, выложить мясо вместе с маринадом, жарить до готовности.

Свинина с картофелем в сметанном соусе

250–300 г свинины, 3–4 клубня картофеля, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 20 г петрушки или укропа, 100 г сыра, 150 г

сметаны, растительное масло, молотый перец, соль, специи по вкусу

Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками, посолить, поперчить, уложить в форму для запекания, смазанную маслом. Свинину нарезать кусочками, натереть смесью тертого чеснока, соли и специй, уложить поверх картофеля. Помидоры по желанию очистить от кожицы, нарезать полукруглыми ломтиками, выложить на свинину. Посыпать рубленой зеленью, тертым сыром, полить сметаной. Запекать в духовке, разогретой до 190 °С, 40–50 мин. Подавать, украсив зеленью.

Свинина «Гармошка»

500 г свинины, 200 г сыра, 2 помидора, 3 зубчика чеснока, молотый черный перец, соль по вкусу

В куске свинины сделать глубокие надрезы на расстоянии 1 см друг от друга, не дорезая до основания куска 1,5–2 см. Натереть солью и перцем снаружи и внутри. В надрезы вложить тонкие ломтики сыра, помидоров и чеснока. Завернуть свинину в фольгу, уложить на противень и запекать 1 ч в духовке, разогретой до 180 °С.

Свинина «Шляхетская»

400 г свинины, 100 г сыра, 1 яйцо, 4–5 ст. л. молока, 100 г панировочных сухарей, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Свинину нарезать ломтиками, отбить, натереть солью и перцем. Яйцо взбить с молоком, добавить щепотку соли. Отбивные обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в тертом сыре, затем снова обмакнуть в яйцо и запанировать в сухарях. Обжарить в масле с двух сторон под крышкой.

Свинина с луком и майонезом

500 г свинины или говядины, 3–4 головки репчатого лука, 300 г твердого сыра, 250 г майонеза, 20 г укропа, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Мясо нарезать ломтиками толщиной 1 см, отбить, посолить, поперчить. Разогреть духовку до 180 °С. Отбивные выложить на противень, смазанный маслом. Сверху уложить нарезанный тонкими полукольцами лук, полить майонезом и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 25–30 мин. Подавать, посыпав измельченной зеленью.

Свинина, тушенная с тыквой и картофелем

800 г свинины, 400 г тыквы, 4–5 клубней картофеля, 1 головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 3 помидора, 150 мл воды, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Нарезать кубиками свинину, очищенную тыкву и картофель, лук нарезать полукольцами, чеснок и помидоры — кружочками. В толстостенную посуду налить масло. Выложить слоями мясо, лук, чеснок, картофель, тыкву, помидоры. Каждый слой немного посолить и поперчить. Влить 150 мл воды. Тушить под крышкой около 1 часа.

Свиная вырезка по-китайски

500–600 г свиной вырезки, 1 головка репчатого лука, 1/2 ч. л. молотого имбиря, 1/2 ч. л. молотого черного перца, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Вымытую зачищенную вырезку нарезать маленькими кубиками, посыпать молотым черным перцем и имбирем. В разогретое масло положить мелко нарезанный лук и мясо, перемешать и, постоянно помешивая, жарить на большом огне 10 мин. Когда мясо будет готово, посолить.

Свинина, запеченная с цукини

800–900 г свинины, 2 небольших цукини, 4 помидора, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1–2 ч. л. сушеного майорана, молотый черный перец, соль по вкусу

Мясо нарезать порционными кусочками, слегка отбить, посолить, поперчить. Выложить в форму для запекания, смазать раздавленным зубчиком чеснока. Овощи нарезать ломтиками. Выложить на мясо лук, цукини, помидоры, оставшийся чеснок. Посолить и посыпать майораном. Сбрызнуть оливковым маслом и посыпать панировочными сухарями. Запекать в духовке, разогретой до 180 °С, 30 минут.

Свинина, запеченная с сельдереем и картофелем

350–400 г свинины, 1/2 корня сельдерея, 3 клубня картофеля, 2 ст. л. растительного масла, 3 зубчика чеснока, по 1/3 ч. л. кориандра, паприки, молотого черного перца, соль по вкусу

Очищенные сельдерей и картофель нарезать небольшими

кубиками. Свинину нарезать кубиками, посыпать солью и специями, оставить на 20 мин. В жаропрочной посуде разогреть масло, обжарить раздавленные зубчики чеснока и удалить их. Снять с огня. Выложить мясо и овощи в масло, хорошо перемешать. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 30 мин. Каждые 10 мин перемешивать.

Свинина, тушенная в горчичном соусе

500 г свинины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 ст. л. горчицы, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Свинину нарезать кубиками, лук — четвертькольцами, морковь натереть на крупной терке. Обжарить свинину в разогретом масле до золотистой корочки. Добавить лук и морковь, жарить, время от времени помешивая, 5–7 мин. Добавить горчицу, соль и перец. Влить кипяток, чтобы он практически покрыл мясо. Накрыть крышкой, уменьшить огонь до минимума, тушить 30–40 минут.

Свинина, тушенная со свеклой

500 г свинины, 200 г свеклы, 4 головки репчатого лука, 200–250 мл свекольного кваса, 50 г шпика, 1 ст. л. муки, молотый черный перец, соль по вкусу

Шпик мелко нарезать и вытопить на сковороде жир. Мясо нарезать средними кубиками, запанировать в муке и обжарить на жире до золотистой корочки. Добавить измельченный лук и жарить еще 2 мин. Очищенную свеклу нарезать мелкими кубиками. Выложить к мясу, влить квас. Тушить 30–40 мин, посолить и поперчить.

Свиные отбивные ленивые

500 г свинины, 3 яйца, 3 ст. л. майонеза, 3 ст. л. сметаны, 4 ст. л. муки, 2 ст. л. крахмала, 3 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. молотого черного перца, 1/2 ч. л. соли

Нежирное мясо (можно размороженное) нарезать мелкими кубиками, посыпать солью и перцем. Добавить яйца, сметану и майонез, перемешать. Всыпать муку и крахмал: должна получиться масса, похожая на тесто для оладий. На сковороде разогреть масло, ложкой выкладывать небольшие порции и жарить на умеренном огне под крышкой до золотистой корочки с двух сторон.

Свиные отбивные под сыром быстрые

4 отбивные (по 150 г), 150 г твердого сыра, 2 яйца, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. муки, 20 г петрушки, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец по вкусу

Мясо отбить, посыпать перцем. Сыр натереть. Взбить яйца с мукой и сметаной. Обмакнуть в кляр отбивные и обжарить в разогретом масле с обеих сторон до золотистой корочки. Посыпать отбивные сыром и рубленой петрушкой. Накрыть крышкой, снять с огня и держать под крышкой 7–10 мин, чтобы сыр расплавился.

Свиные отбивные с ананасами

1 кг свинины, 450 г консервированных ананасов, 300 г твердого сыра, молотый черный перец, соль по вкусу

Свинину нарезать ломтиками, отбить, натереть солью и перцем. Каждую отбивную выложить на лист фольги. Сверху уложить ананасы, нарезанные кубиками, посыпать тертым сыром. Края фольги приподнять. Запекать мясо в духовке, разогретой до 180 °С, 30–40 минут.

Свиные отбивные с чесноком

400 г свинины, 1–2 головки репчатого лука, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, молотый черный перец, соль по вкусу

Свинину нарезать тонкими ломтиками, слегка отбить. Чеснок пропустить через пресс, смешать с перцем, солью и сахаром. Отбивные натереть приготовленной смесью и обжарить в разогретой сковороде без масла, часто переворачивая, 3–4 мин. Затем влить масло, добавить нарезанный полукольцами лук и жарить еще 10 минут.

Свиные отбивные с картофелем в духовке

500 г свинины, 2 головки репчатого лука, 3–4 клубня отварного картофеля, 100 г сыра, 100 г майонеза, 1–2 ст. л. аджики, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Свинину нарезать ломтиками, отбить, посолить и поперчить по вкусу. Плотно выложить в смазанную маслом форму, смазать аджикой. Лук нарезать тонкими полукольцами, выложить на

мясо. Картофель натереть на крупной терке, высыпать поверх лука. Полить майонезом, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 40–45 минут.

Свиные ребрышки в гранатовом соусе

1 кг свиных ребрышек, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. меда, 100 мл гранатового сока, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. молотого имбиря, черный и красный перец, соль по вкусу

Ребрышки нарезать порционными кусочками, посыпать имбирем, солью, перцем. Добавить нарезанный кольцами лук, перемешать. Для маринада смешать гранатовый сок с медом и оливковым маслом. Залить маринадом ребра, оставить минимум на 2 ч. Разогреть духовку до 200 °С. Вместе с маринадом и луком выложить ребрышки в рукав для запекания. Готовить 30 мин, затем осторожно разрезать рукав и запекать до румяной корочки.

Свиная рулька, тушенная в пиве

1 свиная рулька (около 1 кг), 1 л темного пива, 1 головка чеснока, 1 головка репчатого лука, 2–3 лавровых листа, 5–6 горошин душистого перца, молотый черный перец, соль по вкусу

Рульку вымыть, при необходимости зачистить шкурку, сделать на ней надрезы крест-накрест, натереть смесью соли и черного перца, нашпиговать чесноком. Выложить в гусятницу, залить пивом. Добавить крупно нарезанный лук, лавровый лист, душистый перец. Оставить мариноваться на 3–4 ч или на ночь. Поставить на слабый огонь и тушить примерно 2 часа.

Свиные ребрышки жареные

400–500 г свиных ребрышек, 2 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, 20 г петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу

Свиные ребрышки разрезать на порционные куски, положить в кастрюлю с разогретым маслом и обжарить до образования румяной корочки. Поперчить, посыпать луком, нарезанным полукольцами, добавить горячей кипяченой воды (чтобы она прикрывала мясо) и тушить 20–30 мин. За 10 мин до окончания тушения добавить лавровый лист, соль и измельченный чеснок. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Свиные ребрышки, запеченные с карри в рукаве

1 кг свиных ребрышек, 2–3 зубчика чеснока, 5 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. горчицы, 1 ч. л. приправы карри

Смешать соевый соус, горчицу, карри, пропущенный через пресс чеснок. Ребрышки нарезать порционными кусочками, смазать получившейся смесью и оставить на 1 ч. Переложить в рукав для запекания и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 50 мин. После разрезать рукав сверху и запекать до румяной корочки.

Свиная грудинка запеченная

1 кг свиной грудинки, 3–4 зубчика чеснока, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. молотого черного перца

Чеснок нарезать брусочками, нашпиговать грудинку. Натереть смесью соли и перца и выложить в форму для запекания. Запекать в разогретой до 190–200 °С под крышкой 40–60 мин. Убрать крышку, полить мясо выделившимся соком и запекать еще 20–30 мин до румяного цвета.

Свиные ребрышки с горчицей и медом

1 кг свиных ребрышек, 2 ст. л. горчицы, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. соевого соуса, молотый черный перец, кориандр, соль по вкусу

Ребрышки разрезать на части, посыпать специями. Смешать мед, горчицу, соевый соус, обмазать ребрышки и оставить мариноваться в холодильнике на 2–8 ч. Разогреть духовку до 180 °С. Переложить ребрышки с маринадом в рукав для запекания. Готовить 40 мин. Разрезать рукав, увеличить нагрев до 200 °С, запекать до румяной корочки.

Свиная рулька, запеченная в рукаве

1 рулька (1–1,2 кг), 4–5 зубчиков чеснока, 1 ст. л. горчицы, 1 ч. л. соли, по 1/2 ч. л. молотого черного перца и паприки

Рульку вымыть, при необходимости очистить шкурку. Нашпиговать чесноком. Смешать соль, специи, горчицу. Натереть рульку и оставить на несколько часов мариноваться. Выложить в рукав для запекания, поставить в разогретую до 180–190 °С духовку на 60–90 мин. После этого разрезать рукав и запекать еще 30 минут.

Баранина с овощами в горшочках

500 г баранины, 3–4 клубня картофеля, 3–4 баклажана, 3–4

головки репчатого лука, 3–4 помидора, 30–40 г курдючного сала, 50 г зелени, молотый черный и острый перец, соль по вкусу

Баранину нарезать порционными кусочками, посыпать солью и специями. Картофель очистить, крупно нарезать. Лук нарезать кольцами, баклажаны очистить, нарезать кубиками, посолить и отжать. На дно горшочка положить немного сала, затем слоями выложить мясо, картофель, баклажаны, лук, помидоры, зелень, посолить, накрыть крышками. Тушить в духовке до готовности (около 2 ч). При необходимости через каждые 30 мин доливать немного воды.

Баранина с овощами

400–500 г жирной баранины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 баклажан, 1 стручок болгарского перца, 2 помидора, 4 зубчика чеснока, 30 г зелени (петрушка, укроп, кинза), молотый черный перец, соль по вкусу

С баранины срезать жир и положить в толстостенный казанок. Мясо нарезать кусочками, выложить на жир, слегка посолить и поперчить. Сверху уложить лук, нарезанный кольцами, и нарезанную кружочками морковь. Баклажан очистить, нарезать кубиками, посыпать солью, отжать и выложить следующим слоем. Затем положить нарезанный кубиками перец. На него — полукруглые ломтики помидоров. Посолить, поперчить. Вдавить в овощи очищенные зубчики чеснока, посыпать рубленой зеленью и плотно закрыть казанок крышкой. Поставить на плиту на слабый огонь. Жидкость добавлять не нужно — овощи пустят сок. Тушить 2 ч, не перемешивать.

Гуляш из баранины с огурцом

600 г баранины (задняя часть), 40 г шпика, 3 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 маринованный огурец, 1 помидор, 1 стручок острого перца, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. жира, майоран, молотый красный и черный перец, соль по вкусу

Мясо нарезать тонкими ломтиками, посолить и посыпать черным перцем. Шпик нарезать ломтиками. На сковороде растопить жир, слегка обжарить мясо со шпиком, посыпать красным перцем, мукой, добавить тертый чеснок, кусочки острого перца, майоран, соль и жарить на слабом огне несколько минут. Добавить нарезанный кольцами лук, кусочки огурца, помидора и тушить около 3 минут.

Шашлык из баранины в кастрюле

300 г мякоти баранины, 1 головка репчатого лука, 1 гранат, 50 г петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. гранатового сока, черный перец, соль по вкусу

Жирную баранину нарезать небольшими кусками, положить в толстостенную кастрюлю с маслом, посыпать солью, перцем, обжарить. Влить свежий гранатовый сок, тушить до готовности. Добавить нарезанный кольцами репчатый лук, перемешать, жарить 5 мин и снять шашлык с огня. Подавать, посыпав зернами граната и зеленью петрушки.

Чанахи

600 г баранины (лопатка или задняя часть), 3–4 клубня картофеля, 2 помидора, 200 г зеленой стручковой фасоли, 2 баклажана, 1 головка репчатого лука, 30 г петрушки и кинзы, молотый черный перец, соль по вкусу

Мясо обмыть, удалить кости, пленки и лишний жир. Нарезать поперек волокон. Картофель очистить, нарезать кружочками. Стручки фасоли очистить от жилок и разрезать на 2 части. Баклажаны очистить, нарезать крупными кубиками, помидоры — ломтиками, лук — полукольцами. В керамический горшок положить мясо, посолить, поперчить. Сверху положить лук, картофель, фасоль, баклажаны, помидоры, посолить. Влить 200 мл кипятка, накрыть крышкой. Тушить на слабом огне 2 ч. В конце приготовления добавить рубленую зелень.

Кролик, тушенный в красном вине со сметаной

1 тушка кролика (около 1 кг), 1 головка репчатого лука, 200–300 мл красного сухого вина, 300–400 г нежирной сметаны, 2 лавровых листа, 1 ч. л. без горки молотого черного перца, 1 ч. л. соли

Тушку кролика разрезать на порционные куски, натереть солью и перцем, посыпать нарезанным луком. Положить в гусятницу, залить вином, добавить лавровый лист. Оставить мариноваться минимум на 30 мин, а лучше на ночь. Разогреть духовку до 190 °С. Поставить гусятницу в духовку на 1 ч. Достать, полить мясо сметаной, осторожно перемешать и тушить еще 20–30 минут.

Кролик, тушенный с грибами в белом вине

1 тушка кролика (около 1 кг), 120–150 г шампиньонов, 3–4

зубчика чеснока, 400–500 мл сухого белого вина, сок 1 лимона, 30 г петрушки, 4 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Тушку кролика разрезать на порционные куски. В толстостенном казанке разогреть масло, обжарить в нем целые зубчики чеснока до золотистого цвета. Добавить куски крольчатины, жарить 10–12 мин. Затем положить нарезанные шампиньоны, влить вино, свежевыжатый лимонный сок, посолить, поперчить и тушить на среднем огне, пока не выпарится вся жидкость. В конце приготовления посыпать рубленой зеленью.

Блюда из рыбы

Минтай с овощами под майонезом

500 г минтая, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 100 г майонеза или сметаны, 1 ст. л. растительного масла, 20 г укропа или петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

Рыбу нарезать порционными кусками, натереть смесью соли и перца. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на терке. В глубокой сковороде разогреть масло, выложить морковь и лук, тушить 5–6 мин. Сверху выложить рыбу, перемешать, тушить под крышкой еще 5–6 мин. Залить майонезом или сметаной. Накрыть крышкой и тушить до готовности. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Минтай с яблоками и свеклой

500 г минтая, 4–5 яблок, 1–2 свеклы, 200–250 мл кипятка, 20 г укропа, соль по вкусу

Рыбу нарезать небольшими кусками. Свеклу и яблоки нарезать маленькими ломтиками. На дно сотейника положить свеклу и яблоки, на них — рыбу, посыпать зеленью, посолить и залить горячей водой. Тушить до готовности.

Минтай, тушенный с овощами

1 кг минтая, 1 баклажан, 1 маленький кабачок, 1 стручок красного болгарского перца, 1 стручок зеленого болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, сок 1 лимона, 100 мл воды, 1 ч. л. сушеных трав (тимьян, орегано, базилик), черный и душистый перец, соль по вкусу

Рыбу натереть солью и молотым перцем, полить лимонным соком. Оставить на 10 мин. Баклажан и кабачок нарезать кружочками. Кружочки баклажана посолить и через 10 мин промыть. Болгарский перец нарезать соломкой, лук — кубиками, чеснок измельчить. Овощи перемешать, посыпать травами, выложить в форму для запекания. Сверху выложить рыбу. Влить воду. Накрыть крышкой. Тушить 40 мин при температуре 200 °С. Снять крышку, тушить до готовности.

Морской окунь с помидорами и луком

600–700 г филе морского окуня, 2–3 головки репчатого лука, 3–

4 помидора, сок 1/2 лимона, 4 ст. л. растительного масла, по 1/3 ч. л. молотого черного перца, имбиря, семян кориандра, соль по вкусу

Филе окуня промыть, обсушить. Смешать специи с солью, натереть филе, сбрызнуть лимонным соком, оставить на 20–30 мин. Нарезать лук полукольцами, тушить в масле до мягкости. Помидоры по желанию очистить от кожицы, окунув их сначала в кипяток, а потом в холодную воду, нарезать кружочками. Форму для запекания смазать маслом, выложить половину лука, помидоров, затем филе окуня, снова лук и помидоры. Сбрызнуть маслом, накрыть фольгой. Запекать в разогретой до 200–220 °С духовке 20 мин, снять фольгу и довести до готовности.

Морской окунь, запеченный с яблоками

500 г филе окуня, сок 1/2 лимона, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 морковь, 3 яблока, 2 ст. л. растительного масла, 100 мл яблочного сока, 100 мл воды, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе нарезать порционными кусочками, посыпать солью и перцем, полить лимонным соком и оставить на 20 мин. Корень петрушки и морковь нарезать соломкой, лук — полукольцами, очищенные яблоки без сердцевины — ломтиками. На сковороде разогреть масло, положить овощи, обжарить до мягкости. Выложить яблоки, на них филе. Влить воду и сок. Запекать в духовке, разогретой до 180 °С, 20–30 минут.

Морской окунь, запеченный с грибами

1,5 кг филе морского окуня, 200 г шампиньонов, 2–3 помидора, 1 лимон, 100 г сливочного масла, 20 г петрушки, 2 лавровых листа, белый перец, соль по вкусу

Подготовить подходящий по размеру отрезок фольги. Лимон очистить, нарезать кружочками, положить на середину фольги. Сверху разложить кусочки масла, на них выложить филе окуня. Помидоры и грибы нарезать, уложить на рыбное филе. Добавить лавровый лист, петрушку, соль, перец, плотно завернуть фольгу. Запекать 20–25 мин в духовке при температуре 190 °С.

Морской окунь жареный

700 г филе морского окуня, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 40 г сливочного масла, 10 г укропа, 10 г петрушки, 20 г зеленого лука, молотый черный перец,

соль по вкусу

Филе нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, полить лимонным соком, отложить на 10 мин. На сковороде разогреть растительное и сливочное масло. Обвалять рыбу в муке. Выложить на сковороду, обжарить до золотистой корочки с двух сторон. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Морской окунь, запеченный с картофелем и сыром

1 кг картофеля, 500 г филе морского окуня, 2 помидора, 150–200 г твердого сыра, соль и специи для рыбы

Рыбу нарезать порционными кусочками, посыпать специями и оставить на 20–30 мин. Отварить картофель до готовности, очистить и нарезать кружочками. Выложить половину картофеля в форму для запекания. Сверху выложить рыбу, на нее — нарезанные кружочками помидоры, оставшийся картофель. Каждый слой немного посолить. Накрыть форму фольгой. Запекать в разогретой до 190–200 °С духовке 10–15 мин. Снять фольгу, посыпать сыром. Запекать еще 15–20 мин, пока сыр не подрумянится.

Морской окунь под белым вином

800 г филе окуня, 1 головка репчатого лука, 150 мл белого вина, 100 г сливок, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Филе обжарить с двух сторон Лук мелко нашинковать, добавить к филе и слегка обжарить. Посолить, влить белое вино, закрыть крышкой и томить 5 мин на слабом огне. Осторожно выложить рыбу на блюдо. Соус, в котором она готовилась, снять с огня, смешать с взбитыми сливками и залить рыбу.

Горбуша по-королевски

700–800 г филе горбуши, 100–150 г твердого сыра, 300 г сливок, 1 лимон, листья салата, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе рыбы полить соком? лимона, натереть солью и перцем. В глубокую форму для запекания влить сливки, уложить рыбу, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 180 °С духовке около 30–35 мин. Подавать на листьях салата с ломтиками очищенного лимона.

Горбуша с овощами

1 кг филе горбуши, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 стебель сельдерея, сок 1 лимона, 50 г сливочного масла, 150–200 г сливок, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе рыбы натереть молотым черным перцем, сбрызнуть лимонным соком, нарезать порционными кусочками и отложить. Разогреть духовку до 180 °С. Овощи очистить. Нарезать морковь и сельдерей тонкими кружочками, лук — кольцами. Разогреть половину нормы масла, обжарить овощи 3–4 мин, посолить. Выложить овощи в смазанную маслом форму для запекания. На них положить филе, на него — кусочки оставшегося масла, посолить. Запекать 5–7 мин, полить сливками и запекать еще 15 минут.

Горбуша в соусе из йогурта и чеснока

1 кг филе горбуши, 200–250 мл несладкого йогурта, 3 зубчика чеснока, 1 лимон, 30 г укропа, 1 ч. л. приправы карри, 1 ч. л. паприки, 1 ч. л. черного молотого перца, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Разогреть духовку до 160 °С. Филе нарезать порционными кусками шириной 7–10 см. Натереть их солью и черным молотым перцем по вкусу. Выложить на смазанный маслом противень. Зелень мелко нарезать. Из лимона выжать сок. Очищенный чеснок пропустить через пресс. Смешать лимонный сок с йогуртом, карри, паприкой и чесноком. Вылить на рыбу. Запекать в духовке 25–30 минут.

Скумбрия на луковой подушке

4 филе скумбрии, 50 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, молотый черный перец, соль по вкусу

Разогреть духовку до 200 °С. Филе натереть солью и молотым перцем. В форму для запекания положить несколько кусочков сливочного масла (половину масла оставить). Сверху выложить лук, нарезанный очень тонкими кольцами. На лук положить филе. Накрыть крышкой или фольгой, поместить в духовку на 15 мин. Вынуть из духовки, снять крышку, положить на рыбу кусочки масла и снова поставить в духовку на 10–15 минут.

Скумбрия, запеченная с картофелем

2 филе скумбрии, 2–3 клубня картофеля, 70–100 г твердого сыра, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. соевого соуса, соль и специи по вкусу

Скумбрию посыпать специями и мелко нарезанным чесноком,

полить соевым соусом и оставить на 20 мин. Картофель отварить до готовности в мундире, очистить и натереть на терке. Отдельно натереть сыр. Разогреть духовку до 200 °С. Уложить рыбу в форму для запекания, сверху выложить картофель. Накрыть фольгой и запекать 10 мин. Снять фольгу, посыпать сыром и запекать еще 10 минут.

Скумбрия, запеченная в горчичном соусе

1 крупная скумбрия, 1 лимон, 1 головка лука, 2 ст. л. горчицы, 20 г укропа, молотый черный перец, соль по вкусу

У скумбрии отрезать голову, выпотрошить и хорошо промыть. Половину лимона нарезать кружочками. Из оставшейся половины выжать сок и смешать его с горчицей. Обмазать рыбу этой смесью, посолить и поперчить. Внутрь вложить тонкие колечки лука и кружочки лимона, веточки укропа. Оставить мариноваться на 20–90 мин. Разогреть духовку до 200 °С. Завернуть рыбу в фольгу. Запекать 25–30 минут.

Скумбрия, запеченная с имбирем

2 крупные скумбрии, 1 лимон, 1 головка репчатого лука, 1 стручок болгарского перца, 2–3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. молотого имбиря, молотый черный перец, соль по вкусу

Перец и лук нарезать кольцами, половину лимона — кружочками. Из оставшегося лимона выжать сок. Рыбу выпотрошить, промыть, натереть смесью соли, молотого перца и имбиря внутри и снаружи. Внутрь положить кружочки лимона. В смазанную маслом форму выложить лук и болгарский перец, сверху положить рыбу, полить смесью лимонного сока и соевого соуса. Разогреть духовку до 180 °С. Накрыть форму фольгой или крышкой, запекать 30 мин. Снять фольгу и запекать до золотистого цвета.

Скумбрия в белом вине

4 филе скумбрии, 1 головка репчатого лука, 150 мл белого сухого вина, 1 ст. л. ароматического уксуса, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. семян горчицы, 2 лавровых листа, 1/2 ч. л. семян кориандра, 1/2 ч. л. черного перца горошком, соль по вкусу

Смешать вино, уксус, специи и сахар. Нарезать лук полукольцами. Скумбрию посолить, уложить в форму, сверху выложить лук, залить маринадом. Оставить на 20 мин. Разогреть

духовку до 180–190 ˚С. Запекать рыбу 15–20 минут.

Пиленгас, запеченный с овощами

1–1,5 кг филе пиленгаса, 1 кабачок, 3 помидора, 3 стручка болгарского перца, 3 моркови, 3 головки репчатого лука, 200 г сыра, 200 г майонеза, 1 ст. л. растительного масла, зелень базилика, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе пиленгаса промыть, нарезать порционными кусочками, натереть солью и перцем, оставить на 20 мин. Кабачок и помидоры очистить от кожицы, нарезать полукруглыми ломтиками, болгарский перец и лук — четвертькольцами. Морковь натереть на терке. Противень смазать растительным маслом, выложить кусочки рыбы. Подготовленные овощи уложить сверху слоями: лук, морковь, болгарский перец, кабачки, помидоры. Сверху слегка посыпать солью и рубленой зеленью базилика, смазать майонезом. Рыбу с овощами запекать в духовке, разогретой до 200 ˚С, 30–40 мин. Посыпать тертым сыром и запекать до золотистой корочки еще 10–15 минут.

Отбивные из пангасиуса с сыром

500 г филе пангасиуса, 200 г твердого сыра, 4 яйца, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. муки, 100 мл растительного масла, соль и специи по вкусу

Филе рыбы нарезать кусочками среднего размера, слегка отбить, посыпать солью и специями, полить соевым соусом, лимонным соком и поставить в холодильник. Яйца взбить со щепоткой соли, добавить тертый сыр. Пропитавшуюся маринадом рыбу обвалять в муке и окунуть в яично-сырную смесь. Обжарить в хорошо разогретом растительном масле с двух сторон до золотистой корочки.

Пангасиус пикантный

500 г филе пангасиуса, 3 зубчика чеснока, 2 яйца, 75 г муки, 130 мл томатного соуса, 100 мл растительного масла, 1 ч. л. молотого имбиря, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе пангасиуса нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем. В томатный соус добавить тертый чеснок, соль, перец, имбирь, немного муки и хорошо перемешать. Кусочки пангасиуса окунуть в соус, затем в муку и во взбитые яйца, снова в муку и яйца, выложить на хорошо разогретую сковороду с маслом и жарить на умеренном огне до готовности.

Пангасиус под сметанным соусом

450 г филе пангасиуса, 1 головка репчатого лука, 20 г зеленого лука, 150 г сметаны, 75 г сливочного масла, 5 листьев салата, щепотка молотого перца чили, соль по вкусу

Рыбное филе отварить до готовности, добавить соль и перец. Разогреть в большой сковороде сливочное масло, обжарить нарезанный кубиками лук. Добавить отваренное филе, жарить все вместе около 1–2 мин, приправить по вкусу солью и перцем. В конце приготовления влить сметану и добавить рубленый зеленый лук. Подавать, украсив листьями салата.

Хек в кляре

800 г филе хека, 200–250 г муки, 1 яйцо, 200 мл молока, 1 лимон, 20 г укропа и петрушки, 2 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, специи для рыбы по вкусу

Филе нарезать небольшими порционными кусочками, посыпать специями по вкусу. Из половины лимона выжать сок, смешать с соевым соусом, полить рыбу. Мариновать в холодильнике 10–15 мин. Яйцо перемешать с молоком, посолить. Постепенно добавить муку, чтобы получился кляр желаемой густоты. Разогреть на сковороде масло. Кусочки рыбы вилкой опускать в кляр и сразу же выкладывать на сковороду. Жарить с двух сторон до румяной хрустящей корочки. При подаче украсить ломтиками лимона и зеленью.

Хек, запеченный с чесноком и соевым соусом

1 кг филе хека

Для маринада: *сок 1 лимона, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. черного молотого перца, по 1/3 ч. л. острого перца и паприки*

Лук нарезать полукольцами, чеснок пропустить через пресс. Добавить лимонный сок, масло, соевый соус, сахар, хорошо перемешать. Филе нарезать порционными кусочками, натереть перцем и паприкой, перемешать с маринадом и оставить на 1 ч в холодильнике. Разогреть духовку до 200 °С. Выложить кусочки филе на лист фольги, сверху положить лук из маринада и влить немного жидкости от маринования. Завернуть фольгу и обернуть еще одним слоем фольги. Запекать 20–30 минут.

Хек в сметане

800 г филе хека, 2 головки репчатого лука, 250 г сметаны, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. муки, 20 г укропа,1 ст. л. растительного масла, специи для рыбы, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе нарезать кусочками, посыпать специями для рыбы, перцем, полить соевым соусом и отставить на время (15–20 мин). Разогреть духовку до 190 ˚С. Нарезать лук полукольцами, выложить на смазанный маслом противень или в форму для запекания. Сверху положить филе. Запекать 15–20 мин. Размешать в сметане муку. Вынуть форму из духовки и вылить сметану на рыбу. Увеличить нагрев до 200 ˚С. Запекать еще 10–12 мин до румяной корочки. Подавать, посыпав зеленью.

Хек с имбирем и морковью

500 г филе хека, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 20 г корня имбиря, рыбный бульон или вода, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук тонко нарезать. Морковь и имбирь натереть на терке, смешать. Выложить в смазанную маслом глубокую сковороду половину подготовленного филе хека, посыпать солью и молотым перцем, положить слой лука, на него — оставшуюся рыбу. Морковь с имбирем выложить сверху и залить бульоном или водой. Жидкость должна полностью покрывать морковь. Накрыть сковороду крышкой и тушить на среднем огне до готовности. Готовая рыба должна быть мягкой, пропитаться бульоном и ароматом имбиря.

Судак с овощами в лимонной заливке

600 г филе судака, 1 небольшой цукини, 1 стручок красного болгарского перца, 1 стручок желтого болгарского перца, 1 маленький корень сельдерея, 4 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. сушеного тимьяна, молотый черный перец, 1/2 ч. л. сахарной пудры, соль по вкусу

Цукини нарезать тонкими ломтиками, уложить внахлест на лист пергамента. Сверху положить полоски болгарского перца и крупно нашинкованный корень сельдерея. Овощи полить оливковым маслом, посыпать солью, перцем и тимьяном. Сверху уложить рыбное филе, посолить, поперчить. Пергамент завернуть и поместить в предварительно разогретую до 180 ˚С духовку.

Запекать 30 мин. Лимонный сок смешать с сахарной пудрой и полить рыбу перед подачей на стол.

Филе судака с перцем

800 г филе судака, 2 стручка болгарского перца, 2 головки репчатого лука, 80 мл белого сухого вина, 180 мл рыбного бульона, 60–70 г сливочного масла, 30 г укропа и петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе нарезать ломтиками, посолить, поперчить, обжарить в масле. Болгарский перец и лук мелко нарезать, добавить к рыбе, жарить под крышкой. Влить белое вино и рыбный бульон, добавить соль, перец, рубленую зелень, довести до готовности на среднем огне под крышкой. Подавать рыбу, полив соусом, в котором она тушилась.

Судак или щука под соусом из укропа

1 кг филе судака или щуки с кожей, 50 г укропа, 1 лимон, 75 г зеленого горошка, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли

Смешать измельченный укроп, сок 1 лимона, сахар. Филе натереть солью, положить на решетку гриля или в разогретую сковороду с небольшим количеством масла кожей вниз, сверху хорошо смазать укропным соусом. Жарить несколько минут. Готовую рыбу нарезать на порционные куски, украсить веточками укропа и ломтиками лимона. Подавать с зеленым горошком.

Тиляпия с карри

2 филе тиляпии, 1 лимон, 1 головка репчатого лука, 1 ч. л. приправы карри, соль по вкусу

Нарезать лимон кружочками, лук — кольцами. Рыбу натереть солью и карри. Разогреть духовку до 200 °С. На два листа фольги выложить по половине лука, сверху филе и кружочки лимона. Фольгу завернуть. Запекать 20–25 минут.

Тиляпия с овощами

0,8–1 кг филе тиляпии, 1 помидор, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 стручок болгарского перца, 1 стручок перца чили, 4 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе рыбы натереть солью и перцем, выложить в форму для

запекания, смазанную маслом. Разогреть духовку до 200 °С. Помидор очистить от кожицы, мелко нарезать. Лук нарезать полукольцами. Сладкий перец и морковь нарезать соломкой, чили — колечками. На рыбу выложить лук, морковь, перец, помидоры. Накрыть фольгой и запекать 30 мин. Снять фольгу, посыпать измельченным чесноком, запекать до готовности.

Треска на подушке из трав

800 г филе трески, 70–100 г сливок, 1 зубчик чеснока, по 20 г укропа и петрушки, 1 лист лука-порея, молотый черный перец, соль по вкусу

Треску нарезать порционными кусочками, посыпать солью, перцем и измельченным чесноком, оставить на 10 мин. На лист фольги уложить целые веточки зелени, крупно нарезанный лист лука-порея. На зелень поместить рыбу, полить ее сливками. Завернуть фольгу и положить в форму для запекания. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут.

Щука с овощами

500 г филе щуки, 500 г отваренной стручковой фасоли, 3 помидора, 100 г оливок без косточек, 30 г базилика, 80 мл растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 10–15 горошин душистого перца, соль по вкусу

Духовку разогреть до 180 °С. Филе щуки нарезать кусками шириной 5–7 см, посолить, полить лимонным соком и растительным маслом. Смазать противень маслом, выложить стручковую фасоль, разрезанные пополам помидоры и оливки, сверху разложить кусочки рыбы. В ступке или с помощью блендера растереть листья базилика, перец, щепотку соли и растительное масло. Полученной заправкой полить рыбу с овощами. Запекать в духовке до готовности.

Треска с овощами

800 г филе трески, 1 стручок красного болгарского перца, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 20 г зеленого лука, цедра и сок 1 лимона, 2 ст. л. растительного масла, черный перец, соль по вкусу

Филе трески разрезать на куски, натереть солью и перцем. Морковь и болгарский перец нарезать соломкой, слегка припустить в растительном масле. Выложить рыбу в смазанную маслом форму, посыпать лимонной цедрой, рубленым зеленым луком. Сверху разложить морковь с перцем, полить лимонным

соком. Закрыть форму крышкой или фольгой. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 30 минут.

Треска в чесночном соусе

2 кг филе трески, 3 зубчика чеснока, сок 1 лимона, 30 г кинзы, 3 ст. л. оливкового масла, растительное масло для жарки, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе трески нарезать порционными кусками, полить лимонным соком, натереть солью и перцем, оставить на 30 мин. Обжарить в растительном масле до готовности (7–10 мин). Оливковое масло взбить с пропущенным через пресс чесноком, посолить и поперчить по вкусу. Подавать рыбу, полив чесночным соусом и посыпав рубленой зеленью кинзы.

Треска хрустящая с острым соусом

400 г филе трески, 100 г кукурузной муки, 3 ст. л. растительного масла

Для соуса: *1 стручок острого перца, 3 зубчика чеснока, 30 г корня имбиря, 30 г зеленого лука, 25 г цедры лимона, 3 веточки мяты, 5 веточек тархуна, 2 ст. л. соевого соуса, коричневый сахар по вкусу*

Нарезать рыбу небольшими полосками и обвалять в кукурузной муке. Разогреть сковороду, влить растительное масло, тщательно прогреть и обжарить рыбу с обеих сторон до румяной корочки. Чеснок очистить и нарезать пластинками, мелко нарубить перец чили. Имбирь нарезать соломкой, зеленый лук — колечками. В отдельной посуде обжарить сначала чеснок и имбирь, затем добавить перец чили, зеленый лук, коричневый сахар, соевый соус, цедру лимона, мяту, тархун, довести до кипения. Готовую рыбу полить соусом.

Запеканка из трески по-португальски

500–600 г трески, 3 помидора, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 веточки эстрагона, 1 веточка майорана, 50 г тертого сыра, 150 мл рыбного бульона или воды, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, молотый черный перец, соль по вкусу

Рыбу нарезать ломтиками. Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить ломтики рыбы. Сверху разложить ломтики помидоров, кольца лука и тонкие кружочки моркови, посолить. Запекать в духовке 20 мин. Прогреть муку на сухой сковороде, добавить сливочное масло, постоянно помешивая,

влить бульон или воду. Добавить измельченную зелень, соль и перец. Рыбу полить соусом, посыпать тертым сыром и запекать еще несколько минут.

Филе трески с цукини

200 г филе трески, 1 цукини, 1 головка репчатого лука, 10 г петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. приправы карри, соль по вкусу

Треску и цукини нарезать кубиками, лук — тонкой соломкой. В растительном масле обжарить лук до прозрачности, добавить цукини и рыбу. Аккуратно перемешать, добавить карри и соль. Еще раз перемешать и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 мин. При подаче украсить зеленью.

Камбала, тушенная в вине с яблоками

500 г камбалы или трески, 2 яблока, 150 мл белого сухого вина, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Дно сотейника смазать сливочным маслом, положить нарезанные яблоки, сверху — подготовленную рыбу, залить вином, довести до кипения и тушить 20–30 мин. В полученный при тушении соус добавить сметану, соль, кусочек сливочного масла. При подаче на стол полить рыбу соусом.

Камбала по-королевски

800 г филе камбалы, 200 г шампиньонов, 2 больших апельсина, 200 мл шампанского или сухого белого вина, 100 г жирных сливок, сок и тертая цедра 1 лимона, 50 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе сбрызнуть лимонным соком, посыпать солью, перцем и тертой цедрой, поставить на 1 ч в холодильник. Грибы нарезать ломтиками, поджарить в сотейнике на масле, выпарить излишек жидкости. На грибы выложить рыбу, залить вином, смешанным с апельсиновым соком, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 20 мин. В конце приготовления влить сливки, не перемешивая, слегка потрясти сотейник и держать на слабом огне без крышки еще 5–7 минут.

Камбала с овощами в рукаве

400–500 г филе камбалы, 1 небольшой цукини, 150–200 г цветной капусты, 4 клубня картофеля, 1 стручок болгарского перца, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 30 г зелени кинзы и сельдерея, сок лимона, растительное масло, молотый перец, соль по вкусу

Филе натереть солью и перцем, полить соком лимона и растительным маслом. Овощи крупно нарезать, цветную капусту разобрать на соцветия. Зелень измельчить. Овощи посыпать солью и перцем, хорошо перемешать, полить маслом, добавить зелень и еще раз перемешать. В рукав для запекания выложить рыбу и овощи, сделать 3–5 проколов для выхода пара. Запекать при 200 ˚С 30–35 минут.

Салака запеченная

700–800 г салаки, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. молотого черного перца, 1/2 ч. л. сушеных трав (укроп, петрушка)

Рыбу выпотрошить и хорошо промыть, голову можно не отрезать. Смешать соль, сахар, травы, перец. Посыпать смесью рыбу и аккуратно перемешать. Полить лимонным соком. Мариновать 20–30 мин. Разогреть духовку до 200 ˚С. Выложить рыбу одним слоем в форму для запекания или на застеленный фольгой противень, полить маслом. Запекать 20–25 минут.

Мойва запеченная

1 кг мойвы, 3–4 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. молотого черного перца

У рыбы удалить голову и внутренности. Разогреть духовку до 200 ˚С. Противень застелить фольгой, смазать маслом и посыпать половиной нормы муки. Выложить мойву одним слоем, посолить, поперчить, посыпать оставшейся мукой. Поставить в духовку на 20 мин. Рыба должна подрумяниться и стать хрустящей.

Мойва, запеченная с луком

500–600 г мойвы, 2 головки репчатого лука, молотый черный перец, соль по вкусу

У мойвы удалить голову и внутренности, хорошо промыть. Лук нарезать полукольцами. Разогреть духовку до 220 ˚С. На лист фольги выложить лук, на него — мойву, посыпать солью, перцем. Хорошо завернуть фольгу. Запекать 20–25 минут.

Мойва, запеченная с майонезом

1 кг мойвы, 170 г майонеза, 30 г укропа, 3 ст. л. растительного масла, панировочные сухари, молотый черный перец, соль по вкусу

У мойвы удалить голову и внутренности. Посыпать рыбу солью, перцем, полить небольшим количеством майонеза, аккуратно перемешать и дать постоять несколько минут. Форму для запекания смазать маслом, посыпать сухарями и выложить маринованную рыбу вплотную друг к другу спинками вверх. Укроп измельчить, смешать с оставшимся майонезом, смазать рыбу. Запекать в духовке 20–25 мин при температуре 200–220 °С.

Мойва, запеченная с овощами

700–900 г мойвы, 2 небольших баклажана, 3–4 помидора, 1 головка репчатого лука, 3–4 ст. л. растительного масла, 30 г укропа или петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу

Очищенную от головы и внутренностей мойву посыпать черным перцем, оставить на 10 мин. Баклажаны, помидоры и лук нарезать тонкими кружочками. Выложить лук и баклажаны в смазанную маслом форму, сверху положить помидоры, посыпать мелко нарезанной зеленью, посолить, поперчить и полить 1 ст. л. масла. Запекать в нагретой до 220–230 °С духовке 10–15 мин. Выложить на овощи мойву, посолить, полить растительным маслом. Запекать еще 15–20 мин. Подать, украсив зеленью.

Караси, запеченные на противне

1 кг карасей, 4 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук нарезать полукольцами, выложить на застеленный фольгой противень, полить маслом. Подготовленную рыбу нарезать крупными кусками, натереть солью и перцем, выложить поверх лука, сбрызнуть маслом. Влить воду, чтобы она почти полностью покрыла рыбу, поставить противень в разогретую до 220 °С духовку. Когда вода в противне закипит, снизить температуру до 200 °С и запекать рыбу 30–40 минут.

Окунь пикантный с овощами

500 г филе окуня, 1 цукини, 1 баклажан, 1 стручок острого перца, 1 ч. л. молотого имбиря, 150–200 мл рыбного или овощного

бульона, сок 1/2 лимона, молотый черный перец, соль по вкусу

Цукини очистить, нарезать кубиками, рыбное филе нарезать так же. Баклажан очистить, разрезать вдоль, посолить и оставить на 30 мин, затем промыть, отжать и нарезать кубиками. Острый перец очистить от семян и мелко нарезать. Смешать соль и специи. В сотейник выложить слоями баклажан, рыбу и цукини. Каждый слой посыпать специями, острым перцем, сбрызнуть лимонным соком. Влить в кастрюлю горячий бульон. Тушить под крышкой на слабом огне 30–40 минут.

Карп в пиве

1 кг карпа, 1–2 моркови, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 1 ч. л. меда, 200 мл темного пива, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Морковь, корень петрушки и лук нашинковать. Карпа очистить, выпотрошить, по возможности удалить кости, нарезать порционными кусками. Сотейник смазать маслом, выложить куски рыбы, нарезанные овощи, добавить соль и перец. Мед развести в пиве, вылить к рыбе, накрыть крышкой. Довести до кипения, тушить 5–7 мин. После огонь уменьшить до минимума и тушить рыбу до готовности.

Рыба с овощами и грибами

1,5 кг крупной рыбы (судак, сазан, горбуша), 150 г шампиньонов, 3 клубня картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 молодых кабачка, 100 мл воды, 1/2 лимона, 4 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Рыбу очистить и выпотрошить, натереть солью и перцем. Сделать косые надрезы с обеих сторон тушки и вложить в них по половине ломтика лимона. Разогреть духовку до 220 °С. Лук нарезать толстыми кольцами, очищенный картофель — кубиками, кабачки можно не чистить, нарезать кубиками. Подготовленную рыбу выложить на смазанный маслом противень. Разложить овощи, посолить и поперчить, полить маслом. Налить на противень воду. Запекать в духовке 1 ч. Выложить на рыбу тонко нарезанные шампиньоны. Запекать до готовности.

Судак в белом вине

500 г судака, 50 г сливочного масла, сок 1/2 лимона, 250–300 мл белого сухого вина, 20 г укропа, молотый белый перец, соль по вкусу

Рыбу нарезать порционными кусками, посыпать солью, перцем и сбрызнуть лимонным соком. Оставить на 15 мин. На сковороде растопить масло, выложить рыбу, влить вино, чтобы оно покрывало кусочки рыбы наполовину. Положить сверху веточки зелени. Накрыть крышкой. Тушить 15–20 минут.

Рыба с картофелем и сыром

500–600 г рыбного филе, 2–3 ст. л. майонеза, 3–4 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, сок 1/2 лимона, 100–150 г твердого сыра, специи для рыбы

Рыбное филе нарезать кусочками, посыпать специями и полить лимонным соком. Оставить мариноваться на 20 мин. Отварить очищенный картофель до полуготовности, нарезать кружочками. Смазать форму для запекания маслом, выложить половину картофеля. Положить сверху тонко нарезанный лук, затем рыбу и еще один слой картофеля. Смазать майонезом, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 200–220 °С духовку на 40 минут.

Рыба с хреном и сметаной

500 г филе рыбы (карп, щука, сом), 2 ст. л. готового хрена, 200 г нежирной сметаны, 30 г петрушки и укропа, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Рыбу нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем. Выложить на дно смазанного маслом керамического горшка или в толстостенную кастрюлю. Смешать сметану с хреном, залить рыбу. Плотно закрыть крышкой. Тушить на слабом огне до готовности (40–60 мин). Подавать рыбу, полив получившимся соусом и посыпав рубленой зеленью.

Рыба с маслинами

500 г рыбного филе, 40 г маслин без косточек, 3 помидора, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 20 г петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль по вкусу

Рыбное филе разрезать на 5–6 кусочков, полить лимонным соком, посолить, поперчить и оставить на 10 мин. Лук нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле. Добавить мелко нарубленный чеснок, перемешать. Выложить в сотейник кусочки рыбы, посыпать рубленой зеленью, уложить кружочки помидоров и маслин. Тушить под крышкой на слабом огне 15–25 минут.

Рыба с сыром и майонезом

1 кг филе хека или минтая, 2 головки репчатого лука, 150–200 г твердого сыра, 200 г майонеза, 1–2 ст. л. горчицы, 1 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу

Рыбное филе нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем. Лук нарезать кольцами, уложить в форму, смазанную маслом. Майонез смешать с горчицей. Рыбу обмакнуть в майонезную смесь и выложить в форму поверх лука. Залить оставшейся майонезной смесью и поставить в холодильник для маринования на 1 ч. Разогреть духовку до 200 °С. Запекать 15–20 мин. Достать форму, посыпать рыбу тертым сыром и запекать еще 10–15 мин до румяной корочки.

Рыба с изюмом и портвейном

1 кг филе трески или морского окуня, 50 г изюма, 50–60 г рубленых ядер грецких орехов, 20 г кинзы, 50 мл портвейна, 125 мл воды, соль по вкусу

Рыбу нарезать небольшими кусочками и посолить. Изюм залить подогретым портвейном, выдержать несколько минут, затем выложить в сковороду, влить воду, довести до кипения. Добавить кусочки рыбы и потомить их в сковороде несколько минут с каждой стороны. Выложить рыбу на блюдо, оставшийся соус уварить на сильном огне. Грецкие орехи слегка обжарить. Полить рыбу готовым соусом, посыпать орехами и измельченной кинзой.

Рыба под ореховым соусом

1 кг рыбы (толстолобик, сом, карп)

Для соуса: *70 г очищенных ядер грецких орехов, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. пшеничной муки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. уксуса, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу*

Подготовленную рыбу нарезать кусками, припустить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности. Для приготовления соуса репчатый лук мелко нарезать, обжарить в сливочном масле, добавить муку, перемешать. Влить 150 мл рыбного бульона или воды, все проварить. Добавить специи, толченый чеснок и измельченные грецкие орехи, немного проварить. В готовый соус добавить уксус и рубленую зелень. Подать рыбу, полив горячим соусом.

Рыба со сладким перцем под сыром

1 кг рыбного филе, 200 г твердого сыра, 2 помидора, 2 стручка болгарского перца, 100 г сметаны, 1 маленький стручок перца чили, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Филе рыбы натереть солью. Болгарский перец нарезать тонкими полосками. Помидоры очистить, мелко нарубить. Сыр натереть на крупной терке, смешать с нарубленным перцем чили и сметаной. На дно смазанной маслом формы выложить болгарский перец, на него — помидорное пюре, затем рыбу. На рыбу выложить сырную смесь. Запекать в разогретой до 200 °С духовке до готовности.

Рыба с чесноком в томате

500–600 г филе морской рыбы, 400 мл томатного сока, 1 головка репчатого лука, 4 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 лавровый лист, 1/2 ч. л. молотого черного перца, 3–4 горошины душистого перца, зелень, соль по вкусу

Рыбу нарезать крупными кусками, натереть смесью соли с перцем и лимонным соком. Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок — ломтиками. Обжарить в масле лук до мягкости, добавить чеснок. Через 2 мин влить томат. Тушить на слабом огне 5 мин после закипания. Выложить рыбу, добавить лавровый лист, душистый перец. Тушить под крышкой 20–25 мин. В конце приготовления посыпать рубленой зеленью.

Рыба с картофелем и укропом

600–800 г рыбного филе, 600–800 г картофеля, 50 г укропа, соль, специи, овощной бульон или вода

В глубокий сотейник выложить половину укропа. Сверху уложить порционные куски рыбного филе, на него — нарезанный кружочками очищенный картофель. Посыпать оставшимся рубленым укропом, добавить соль, специи. Влить бульон или воду, чтобы они покрывали рыбу. Накрыть крышкой и тушить до готовности картофеля. При необходимости доливать кипящую воду.

Рыба в золотистом кляре

600–800 г рыбного филе, растительное масло для жарки

Для кляра: *1 яйцо, 100 мл кефира, 1 ч. л. томатной пасты, 1/2 ч. л. соды, 4–5 ст. л. муки, 2/3 ч. л. сушеного укропа, щепотка черного перца, соль по вкусу*

Рыбу нарезать порционными кусочками. Взбить яйцо с кефиром и томатной пастой, добавить сушеный укроп, соль и черный перец. Всыпать муку, чтобы получился кляр средней густоты, добавить соду. С помощью вилки обмакнуть каждый кусочек рыбы в кляр, выложить на сковороду с разогретым маслом и обжарить до золотистого цвета с двух сторон.

Рыба, тушенная с яблоками

1 кг филе речной рыбы, 5–6 несладких яблок, 2 головки репчатого лука, 1 лимон, зелень, 3–4 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

С лимона снять цедру, выжать сок. Филе рыбы нарезать кусками, натереть солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком. Лук и очищенные яблоки мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить лимонную цедру, перемешать. Сверху выложить рыбу, влить небольшое количество воды. Тушить под крышкой на слабом огне до готовности (20–25 минут).

Рыба тушеная простая

1 кг любой рыбы, 2 головки репчатого лука, 20 г петрушки и укропа, 2 лавровых листа, 100–150 мл воды или рыбного бульона, черный молотый перец, соль по вкусу

Рыбу очистить. Мелкую оставить целой, крупную нарезать порционными кусками. Выложить в сотейник, сверху уложить нарезанный кольцами лук, посыпать солью. Влить воду или бульон, добавить специи. Тушить под крышкой до готовности, посыпать рубленой зеленью и снять с огня.

Рыба с баклажанами

1 кг филе рыбы, 3–4 баклажана, по 20 г укропа и петрушки, сок 2 лимонов, 50 мл оливкового масла, молотый белый перец, соль по вкусу

Выжать лимонный сок, смешать его с оливковым маслом, солью и перцем. Рыбное филе нарезать порционными кусочками, полить половиной смеси. Баклажаны нарезать вдоль тонкими ломтиками и запечь на гриле или сухой сковороде по 3–5 мин с каждой стороны. Половину зелени измельчить. Добавить овощи в смесь лимонного сока и оливкового масла. Баклажаны и рыбу

выложить слоями в форму, смазанную маслом, посолить, поперчить, полить лимонной смесью. Запекать в духовке, разогретой до 180 °С, 15–20 мин. Готовое блюдо посыпать оставшейся рубленой зеленью.

Рыба по-моряцки

4 филе рыбы, 1 соленый огурец, 200 г сметаны, мука для панировки, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. белого вина, лимонный сок, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе сбрызнуть лимонным соком, посолить, запанировать в муке и обжарить в разогретом растительном масле на сильном огне. Густую сметану смешать с 1 ч. л. муки и горчицей, залить рыбу. Добавить нарезанный мелкими кубиками соленый огурец, поперчить и проварить. Положить кусочек сливочного масла и влить белое вино.

Рыба, тушенная с яблоками и хреном

1 кг рыбы, 3 кислых яблока, 1,5–2 ст. л. готового хрена, сок 1/2 лимона, 100 мл овощного бульона или воды, соль по вкусу

Рыбу нарезать порционными кусками, полить лимонным соком и оставить на 15 мин. Затем выложить в сотейник, залить бульоном, посолить и тушить до готовности. Яблоки очистить, натереть на терке, смешать с хреном. Добавить в сотейник к рыбе, тушить 2 мин. Подавать рыбу, полив соусом, в котором она тушилась.

Рыба, тушенная с овощами

1 кг рыбного филе, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, овощной или рыбный бульон, 1–2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Морковь и корень петрушки натереть на терке, лук нарезать полукольцами. Припустить овощи в масле в сотейнике. Выложить к овощам нарезанное порционными кусками филе рыбы, залить бульоном, чтобы он покрывал рыбу наполовину, добавить соль и перец. Сотейник накрыть крышкой и тушить рыбу на слабом огне до готовности.

Рыба, запеченная с луком и чесноком

800 г филе белой рыбы, 2–3 головки репчатого лука, 3–4

зубчика чеснока, 1–2 ст. л. растительного масла, по щепотке молотого черного перца, тмина и кориандра, соль по вкусу

Рыбу разрезать на порционные куски, натереть солью, специями и измельченным чесноком. Разогреть духовку до 180–190 °С. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле до прозрачности, выложить половину лука в форму для запекания. Сверху уложить рыбу, накрыть оставшимся луком. Если рыба нежирная, влить немного воды. Форму накрыть крышкой или фольгой. Запекать 30 мин. Снять крышку или фольгу, запекать еще 5–10 минут.

Рыба, тушенная с ананасами и болгарским перцем

500 г рыбного филе, 200 г консервированных ананасов, 1 стручок болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук нашинковать, обжарить в масле. Добавить нарезанный болгарский перец, обжаривать 2 мин. Выложить нарезанную рыбу и ананасы, тушить 3–5 мин. Влить соевый соус, 2 ст. л. заливки от консервированных ананасов, добавить молотый черный перец, аккуратно перемешать. Тушить под крышкой 15–20 минут.

Рыба, запеченная кусками

1 кг рыбы (карп, лещ), 100–120 мл молока, 4 ст. л. панировочных сухарей, 30 г укропа, 50–70 мл растительного масла, соль по вкусу

Разогреть духовку до 200–220 °С. Выпотрошенную, очищенную рыбу нарезать крупными кусками. Подержать 2 мин в подсоленном молоке и обвалять в панировочных сухарях. Смазать форму для запекания маслом, выложить рыбу, сбрызнуть маслом. Запекать 10–15 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Рыба, запеченная в пергаменте

1 кг филе белой рыбы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, сок 1/2 лимона, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. соли

Филе нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем, смазать смесью растительного масла и лимонного сока. Разогреть духовку до 200 °С. Лук и морковь мелко нарезать, половину выложить на смазанный маслом пергамент. На овощи выложить филе рыбы, сверху распределить оставшиеся овощи.

Завернуть в два слоя пергамента. Запекать 20–25 минут.

Рыба, запеченная с имбирем

1 кг рыбного филе, 1 стручок болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 1 ч. л. молотого имбиря, 1 лимон, 2–3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. растительного масла, черный перец, соль по вкусу

Из половины лимона выжать сок, оставшуюся половину нарезать тонкими кружочками. Филе натереть солью, молотым перцем и имбирем. В смазанную маслом форму выложить нарезанные полукольцами лук и болгарский перец, сверху положить рыбу, полить смесью лимонного сока и соевого соуса. Накрыть форму крышкой или фольгой. Запекать в духовке при 180 ˚С 30–40 мин. Подавать, украсив кружочками лимона.

Рыба, запеченная с грибами и сметаной

300 г филе рыбы, 150 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 250 г сметаны, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла,2 ст. л. рубленой зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем, уложить в форму для запекания. Шампиньоны и лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить муку, перемешать. Влить сметану, посолить, поперчить, тушить, периодически помешивая, 2–3 мин. Приготовленную грибную смесь выложить на рыбу. Запекать в духовке до готовности рыбы (30–45 мин). Подавать, посыпав зеленью.

Рыба, запеченная с оливками

700 г филе морской рыбы, 100 г оливок без косточек, 100 мл сухого красного вина, 100 г твердого сыра, 1 головка репчатого лука, 3 помидора, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сушеного майорана или тимьяна, молотый черный перец, соль по вкусу

Рыбу натереть солью и перцем, залить вином. Лук мелко нарезать, обжарить в масле до мягкости. С помидоров снять кожицу, мелко нарезать, всыпать к луку и тушить до однородности. Перелить соус в форму для запекания, сверху выложить рыбу, посыпать нарубленными оливками, а затем тертым сыром. Запекать в разогретой до 200 ˚С духовке до готовности.

Рыбное филе в остром соусе по-китайски

600–700 г рыбного филе, 1 стручок болгарского перца, 1 стручок острого перца, 1 головка чеснока, 30–40 г имбиря, 150–200 мл томатного сока, 2 ст. л. соевого соуса, 3–4 ст. л. кукурузного крахмала, 2 ст. л. сахара, растительное масло для жарки

Плотное рыбное филе нарезать кусочками, обвалять в крахмале и обжарить с двух сторон в масле. Нарезать сладкий перец кубиками, острый перец — колечками, имбирь натереть на терке, зубчики чеснока разрезать на две части. В разогретое масло выложить чеснок, острый перец, имбирь. Быстро обжарить, добавить сладкий перец. Обжаривать, постоянно помешивая, 2 мин. Добавить томатный сок, сахар, соевый соус, тушить 2 мин. В соус выложить рыбу и тушить под крышкой до готовности.

Рыбное филе, запеченное в кефире

500 г рыбного филе, 1 головка репчатого лука, 200–250 мл кефира, 1 ст. л. растительного масла, 1–2 лавровых листа, 2–3 бутона гвоздики, 1/2 ч. л. тимьяна, 1/2 ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. соли

Смазать маслом сковороду, выложить в нее кусочки рыбного филе, сверху посыпать нарезанным тонкими кольцами луком, солью, специями. Залить рыбу кефиром и поставить сковороду в разогретую до 200 °С духовку на 20–25 минут.

Котлеты рыбные запеченные

500 г речной рыбы, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, панировочные сухари, соль, специи по вкусу

Лук и морковь нарезать мелкими кубиками, обжарить в масле до мягкости. Картофель отварить. У рыбы удалить крупные кости. Рыбное филе и овощи пропустить через мясорубку. Добавить соль, специи, тщательно перемешать. Разогреть духовку до 180–190 °С. Мокрыми руками сформовать котлеты, запанировать их в сухарях. Выложить на смазанный маслом противень. Запекать в духовке 15 мин, перевернуть и запекать еще 15 минут.

Котлеты рыбные в томатной заливке

800 г рыбного филе, 2 стебля сельдерея, 1 головка репчатого лука, 3 ломтика белого хлеба, 20 г петрушки и укропа, 1 ст. л.

растительного масла, белый перец, соль по вкусу

Для заливки: *1 головка репчатого лука, 1 морковь, 400–500 мл томатного сока, 1 ст. л. растительного масла, черный и душистый перец горошком, соль по вкусу*

Пропустить через мясорубку рыбное филе, сельдерей, лук, батон без корочек, вымешать, посолить и поперчить. Если масса получается слишком жидкой, добавить еще хлеба. Всыпать мелко нарубленную зелень, хорошо перемешать. Мокрыми руками сформовать из фарша котлеты. Выложить в смазанную маслом форму для запекания. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15 мин. В это время приготовить заливку. Мелко нарезать лук, натереть морковь на терке. Обжарить в небольшом количестве масла до мягкости, влить томатный сок. Довести до кипения, добавить соль и специи. Тушить под крышкой 10 мин. Вынуть форму из духовки, залить котлеты соусом, вернуть в духовку и томить до готовности.

Котлеты картофельные с копченой сельдью

300 г филе копченой сельди, 800 г картофеля, 2 яйца, 1 головка лука, 3–4 ст. л. панировочных сухарей, растительное масло для жарки, молотый черный перец, соль по вкусу

Картофель отварить в кожуре и очистить, пропустить через мясорубку. Рыбу мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарезать и слегка обжарить в разогретом растительном масле. Смешать все ингредиенты, приправить солью и перцем. Из получившейся массы скатать колбаску и нарезать ее ломтиками. Каждый ломтик запанировать в сухарях и поджарить с обеих сторон.

Запеканка из рыбы и риса

600 г рыбного филе, 200 г отварного риса, 100 г сметаны, 50 г томатной пасты, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. л. молока, 20 г петрушки, черный перец, соль по вкусу

В смазанную жиром форму выложить слой риса, слой измельченного рыбного филе, полить смесью сметаны и томатной пасты, посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанной зеленью. Сверху положить кусочки масла, поставить форму в духовку. Через 20 мин вынуть, полить смесью взбитого яйца и молока и снова поместить в духовку на 4–6 минут.

Запеканка из рыбы под яблочно-винным соусом

250–300 г рыбного филе, 2 яблока, 50–70 мл белого сухого

вина, 25–40 г сливочного масла, 50 г сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, прованские травы, черный перец, соль по вкусу

Филе рыбы натереть солью, перцем, посыпать травами, сбрызнуть лимонным соком и оставить мариноваться на несколько минут. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. В кастрюльке растопить масло, выложить яблоки, влить вино и тушить несколько минут. Добавить соль, перец, травы, сметану, тушить еще 2 мин. Снять с огня и немного остудить. Форму смазать маслом, выложить слоями рыбу и яблоки с соусом. Запекать в разогретой до 190–200 ˚С духовке 15–20 минут.

Запеканка из рыбы

400 г рыбного филе, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 200 г тертого сыра, 1 яйцо, 100 г сметаны, молотый перец, соль по вкусу

Выложить филе рыбы в форму для запекания, добавить соль и перец. Сверху выложить лук, нарезанный кольцами, и тертую морковь. Взбить яйцо, добавить тертый сыр и сметану. Выложить смесь на морковь. Запекать 20–30 мин в духовке, разогретой до 180–200 ˚С.

Рулеты рыбные с начинкой

400 г плотного филе рыбы, 1 зубчик чеснока, 20 г петрушки, 40 г тертого сыра, 1 яйцо, 30 г сливочного масла, 100 мл растительного масла, мука, панировочные сухари, соль и специи по вкусу

Рыбное филе разрезать на порционные кусочки, посолить. Чеснок пропустить через пресс, зелень измельчить. Смешать тертый сыр, чеснок, зелень, сливочное масло, выложить на куски рыбы и свернуть рулетиками. Запанировать в муке, взбитом с солью яйце и сухарях. Обжарить в большом количестве растительного масла со всех сторон или запекать в разогретой до 200 ˚С духовке 15–20 минут.

Рыбные наггетсы

500 г рыбного филе, 2 яйца, 4 ст. л. сметаны, 4 ст. л. растительного масла, 100 г панировочных сухарей, молотый черный перец, соль по вкусу

Рыбное филе нарезать ломтиками, посолить и поперчить. Яйца взбить со сметаной, солью и перцем. Ломтики филе запанировать в сухарях, затем обмакнуть в яичную смесь и снова

запанировать в сухарях. Обжарить в масле со всех сторон до золотистой корочки.

Креветки жареные

500 г замороженных креветок, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, лимонный сок, соль по вкусу

Креветкам дать оттаять. Разогреть масло на сковороде. В разогретое масло выложить нарезанный пластинками чеснок. Через 1 мин чеснок удалить, выложить на сковороду небольшую порцию креветок, чтобы масло полностью их покрывало. Когда панцирь креветок потемнеет, вынуть шумовкой, посолить и сбрызнуть лимонным соком.

Креветки жареные с лимоном

500 г замороженных креветок, 1 лимон, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Креветкам дать оттаять. В сковороду влить растительное масло, обжарить креветки. Добавить нарезанную кубиками мякоть лимона, перец, соль, тушить 2 минуты.

Несладкая выпечка

Пицца на сковороде «Пятиминутка»

Для теста: *100 мл молока, 1 яйцо, мука, щепотка соды, соль по вкусу*

Для начинки: *100 г сыра, 2 помидора, 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, 1 морковь, 1 стручок болгарского перца, 10 г укропа, 1 ст. л. растительного масла*

Овощи мелко нарезать, сыр натереть на мелкой терке, все смешать и поджарить на растительном масле. Яйцо, молоко, соль, щепотку соды и муку смешать (чтобы тесто было по консистенции, как сметана), залить поджаренные с сыром овощи. Накрыть крышкой, подержать на огне 5 мин, посыпать измельченным укропом.

Быстрая пицца на кефире

Для теста: *300 г муки, 200 мл кефира, 2 яйца, 1 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. соды, 1/2 ч. л. соли, 1 ст. л. растительного масла*

Для начинки: *200 г колбасы, 200 г сыра, 2 головки репчатого лука, 2 помидора, 2 стручка болгарского перца, зелень, соль по вкусу*

Смешать яйца с кефиром, всыпать соль, сахар, соду, муку и тщательно перемешать. Глубокий противень или форму для выпечки смазать маслом. Вылить тесто в форму (слой около 1 см). Этого теста хватит на две средние пиццы. Сверху на тесто уложить слоями ломтики колбасы, нарезанный кольцами лук, перец, кружочки помидоров, посолить и поперчить по вкусу. Поставить в нагретую до 180 °С духовку на 20 мин. Через 20 мин проверить готовность теста: если пропеклось, посыпать тертым сыром и поставить еще на 5–10 мин, чтобы он расплавился. Украсить зеленью.

Пицца на сковороде

Для теста: *4 ст. л. муки, 50 г сметаны, 1 яйцо, щепотка соли, 1/2 ч. л. соды, 1 ч. л. растительного масла*

Для начинки: *3 сосиски, 50–70 г твердого сыра, 10 г зеленого лука, 10 г петрушки и укропа, 1 ст. л. кетчупа, молотый черный перец и специи по вкусу*

Размешать яйцо со сметаной и солью, добавить муку с содой. Замесить тесто, раскатать его в пласт по размеру сковороды.

Смазать сковороду маслом, выложить тесто. Для начинки нарезать сосиски, измельчить зеленый лук и натереть сыр на терке. Смазать тесто кетчупом, выложить сосиски, посыпать зеленью и сыром. Жарить на слабом огне под крышкой 10 минут.

Пицца «Гости на пороге»

1 буханка белого хлеба, 200 г копченой колбасы, 200 г сыра, 300 г майонеза, 2 помидора, 1 стручок болгарского перца, 50 г маслин без косточек, 1 ст. л. растительного масла

В большую тарелку мелко покрошить хлеб, нарезать колбасу, добавить майонез и перемешать. В форму, смазанную маслом, плотным слоем выложить полученную массу. Сверху уложить нарезанные ломтиками помидоры, перец, маслины. Можно использовать все, что найдется в холодильнике: грибы, морепродукты, ананасы и т. п. Посыпать тертым сыром и запекать в духовке при 180 ˚С, пока не расплавится сыр (10 минут).

Пирог с курицей и грибами

Для теста: *2 яйца, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. майонеза, 3–4 ст. л. муки, 1 ст. л. крахмала, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 1 ч. л. соли*

Для начинки: *200 г куриного филе, 200 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 500 г сливок, 100 г твердого сыра, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу*

Для начинки мелко нарезать лук, обжарить до мягкости. Добавить нарезанные четвертями шампиньоны и кубики куриного филе, перемешать, жарить до полуготовности. Влить сливки, посолить, поперчить, тушить 2 мин и снять с огня.

Разогреть духовку до 220 ˚С. Для теста смешать яйца, сметану, майонез, соль, добавить крахмал, муку и разрыхлитель, чтобы получилось тесто, как для оладий. Вылить тесто в смазанную маслом сковороду или форму. На тесто выложить начинку. Запекать в духовке 20 мин. Достать, посыпать тертым сыром. Запекать до готовности (10–20 минут).

Пицца деревенская

Для теста: *150 г муки, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 желток, щепотка соли*

Для начинки: *100 г ветчины, 150 г твердого сыра, 4 яйца, соль по вкусу*

Масло нарубить, муку просеять. Соединить муку, масло и

соль, тщательно перемешать, добавить целое яйцо и желток и замесить тесто. Форму для запекания смазать маслом. Тесто раскатать в пласт по размерам формы и осторожно уложить, сформовать бортики около 1 см. Тесто проколоть вилкой в нескольких местах. Часть сыра нарезать пластинками, часть — натереть. Пластинки сыра выложить на тесто. Разложить нарезанную кубиками ветчину. Взбить яйца со щепоткой соли, залить пиццу, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 200 °С духовку. Выпекать до готовности (около 25 минут).

Пирог с курицей и грибами с заливкой

Для теста: *300 г муки, 125 г сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. л. воды, щепотка соли*

Для начинки: *500 г куриного филе, 350–400 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 50 г сливочного масла*

Для заливки: *2 яйца, 200 г сметаны или жирных сливок, 200 г твердого сыра*

Холодное сливочное масло нарубить, перетереть с мукой, добавить яйцо, холодную воду с солью. Быстро замесить тесто, собрать в шар, завернуть в пленку и положить в холодильник на 1 ч. Для начинки шампиньоны нарезать на четверти, лук мелко нашинковать, филе нарезать небольшими кусочками. Обжарить в масле шампиньоны с луком, добавить филе, довести до полуготовности. Тесто распределить по форме, сделать бортики. Выложить начинку. Для заливки взбить яйца со сметаной или сливками, добавить тертый сыр. Вылить на начинку. Выпекать при температуре 200 °С 30–40 минут.

Пирог с курицей, творогом и зеленью

Для теста: *3 стакана муки, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 125 г сливочного масла, 2 яйца, 3–4 ст. л. сметаны, 1 ч. л. соли*

Для начинки: *500 г куриного филе, 250 г творога, 2 ст. л. сметаны, 30 г зелени (зеленый лук, укроп, петрушка), молотый черный перец, соль по вкусу*

Смешать все сухие ингредиенты. Растереть масло с яйцами и сметаной, добавить сухую смесь, быстро замесить мягкое тесто. Завернуть его в пленку и убрать в холодильник на 1 ч. Нарезать тонкими кусочками курицу, посыпать солью и перцем. Измельчить зелень и смешать с творогом и сметаной. Тесто разделить на 2 неравные части. Из большей раскатать пласт больший, чем размер формы. Переложить в форму, сделать бортики. Выложить половину куриного филе, творог, оставшееся

филе. Меньшую часть теста раскатать по размеру формы, накрыть пирог, защипнуть края. Часто наколоть вилкой. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 1 час.

Пирог с зеленью

Для теста: *400 мл кефира, 150 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 2 яйца, 160 г муки, 2 ч. л. разрыхлителя для теста, 1 ч. л. соли.*

Для начинки: *2 яйца, 30 г зеленого лука, 20 г петрушки, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу*

Для начинки яйца отварить, охладить и нарезать. Зеленый лук и петрушку измельчить. Выложить лук с петрушкой на сковороду, слегка прогреть с маслом. Посолить, поперчить, добавить нарезанные кубиками яйца. Приготовить тесто. Масло растопить, добавить сахар, соль, влить кефир и взбитые яйца. Муку соединить с разрыхлителем, добавить к жидкой смеси, перемешать. Форму смазать маслом. Вылить чуть больше половины теста. Выложить начинку и залить оставшимся тестом. Выпекать при 200 °С 35 минут.

Пирог с капустой «Гости в дом»

Для теста: *300 г муки, 250 г майонеза, 3 яйца, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 1 ст. л. растительного масла*

Для начинки: *тушеная капуста, сардина с рисом, жареные грибы и т. д.*

Майонез взбить с яйцами, всыпать муку с разрыхлителем, перемешать. Вылить половину теста в разогретую с маслом форму или противень, выложить начинку и залить второй половиной теста. Выпекать в духовке при 180 °С 30–40 минут.

Пирог с капустой ленивый

Для теста: *200 г муки, 3 яйца, 150 г натурального йогурта или жидкой сметаны, 1 ч. л. соли, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л соды, 1 ч. л. тмина*

Для начинки: *1 небольшой кочан капусты, 3 яйца, 1 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу*

Нашинковать капусту и тушить до мягкости на масле, приправить солью и специями. Яйца отварить, очистить и нарубить. Смешать с капустой. Для теста соединить яйца с йогуртом или сметаной, добавить соль, сахар, муку с содой и перемешать. Должно получиться жидкое тесто. Вылить половину

теста в смазанную маслом форму для запекания. Выложить начинку, залить оставшимся тестом, посыпать тмином. Выпекать в разогретой до 200 ˚С духовке до образования румяной корочки (30–35 минут).

Пирог с рыбой простой

Для теста: *300 г муки, 125 г сливочного масла или маргарина, 125–150 мл кефира, щепотка соли*

Для начинки: *1 банка рыбных консервов, 150–200 г отварного риса, 1 головка репчатого лука*

Нарубить холодное масло или маргарин, перетереть с мукой. Влить кефир с солью, быстро замесить тесто. Поставить в холодильник на 1 ч. Для начинки добавить к размятым консервам очень мелко нарезанный лук и рис, перемешать. Тесто распределить по форме, сделать бортик. Выложить начинку. Поставить в разогретую до 200 ˚С духовку на 30–40 минут.

Пирог-перевертыш капустный

Для теста: *2 яйца, 5 ст. л. сметаны, 4 ст. л. муки, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, соль по вкусу*

Для начинки: *300 г белокочанной капусты, 1–2 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу*

Капусту мелко нарезать, обжарить на растительном масле до мягкости, посолить и приправить специями. Растереть яйца со сметаной, добавить муку с солью и разрыхлителем. Капусту разровнять, вылить на нее тесто. Переставить в духовку, разогретую до 180 ˚С. Запекать 30 мин. При подаче перевернуть на тарелку, чтобы капуста оказалась вверху.

Пирог с рыбой наливной

Для теста: *1 яйцо, 120 мл кефира, 2 ст. л. сметаны, 160 г муки, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. растительного масла*

Для начинки: *1 банка рыбной консервы в масле, 30 г зеленого лука, 100–150 г отварного риса*

Для начинки растереть рыбу с мелко нарезанным луком и рисом. Для теста смешать кефир с яйцом и сметаной, солью и сахаром. Всыпать муку с содой, перемешать. Смазать форму маслом. Вылить половину теста. Выложить начинку. Сверху вылить оставшееся тесто. Выпекать в разогретой до 180 ˚С духовке 30–40 минут.

Пирог сырный

200 г твердого сыра, 200 г творога, 2 яйца, 50 мл кефира или нежирной сметаны, 6–7 ст. л. муки, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 2 зубчика чеснока, 10 г петрушки, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Сыр натереть на крупной терке. Добавить творог, яйца, сметану, пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень, хорошо перемешать. Всыпать муку с разрыхлителем. Должно получиться липкое, не крутое тесто. Форму для выпечки смазать маслом. Переложить тесто в форму слоем около 2 см. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке около 30 минут.

Печенье сырное

150 г твердого сыра, 150 г муки, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. сухой горчицы, 1 ч. л. сушеного укропа, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 1 яйцо, 1–2 ст. л. воды, 1 ст. л. молока, 1 ч. л. кунжута, соль по вкусу

Сыр натереть на мелкой терке. Муку смешать с разрыхлителем, горчицей, укропом, тертым сыром, посолить и перетереть с маслом. Вбить яйцо и замесить крутое тесто, при необходимости добавив воду. Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, нарезать полосками 10 см в длину. Выложить на смазанный маслом лист, сбрызнуть молоком, посыпать кунжутом. Выпекать до готовности в духовке, разогретой до 180 °С.

Печенье сырное «Минутка»

300 г муки, 200 г плавленого сыра, 200 г маргарина, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, крупная соль, кунжут или тмин

Натереть сыр на мелкой терке, добавить охлажденный натертый маргарин и просеянную муку с разрыхлителем. Быстро замесить тесто, раскатать на столе, вырезать формочкой печенье. Выложить на противень и посыпать солью, кунжутом или тмином. Выпекать в духовке, разогретой до 180–190 °С, до зарумянивания (15 минут).

Соломка сырная

250–300 г муки, 200 г твердого сыра, 100 г сливочного масла, 4 ст. л. молока, сушеные травы, соль по вкусу

Замороженное сливочное масло натереть вместе с сыром на

мелкой терке, перемешать. Добавить соль, травы, муку и, подливая молоко, замесить тесто. Раскатать его в пласт толщиной 5 мм, разрезать на тонкие полоски и сформовать из них соломку. Выложить соломку на противень, застеленный пергаментной бумагой. Выпекать 10–15 мин при температуре 190 °С.

Пирог сырный с ветчиной

160 г муки, 250 г твердого сыра, 200 г ветчины, 2 яйца, 200 мл кефира, 10 г укропа, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. сливочного масла, панировочные сухари или манная крупа

Взбить яйца с солью, добавить кефир. Всыпать муку с содой, замесить тесто. По консистенции оно должно быть как для оладий. Сыр натереть на крупной терке, мелко нарубить зелень, ветчину нарезать ломтиками. Все положить в тесто и перемешать. Противень смазать сливочным маслом, посыпать сухарями или манной крупой. Тесто выложить и аккуратно разровнять. Выпекать 25 мин в разогретой до 200 °С духовке.

Булочки сырные

120 г твердого сыра, 100 г сливочного масла, 100 мл кефира, 250 г пшеничной муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 3 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Муку смешать с разрыхлителем и солью, просеять. К размягченному сливочному маслу добавить кефир и муку, замесить мягкое тесто. Посыпать поверхность стола мукой, выложить тесто и раскатать пласт толщиной 5 мм. Сверху равномерно распределить тертый сыр. Свернуть пласт рулетом и нарезать ломтиками толщиной 2–3 см. Выложить на противень, застеленный пергаментом, смазать сметаной и выпекать в духовке 20 мин при 180 °С. Готовые булочки смазать сливочным маслом.

Маффины закусочные с оливками

250–300 г муки, 150 г брынзы (или 150 г творога и 1 ч. л. соли), 150 мл кефира, 10–12 оливок, 1 яйцо, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соды, 30 г зелени (укроп, петрушка, зеленый лук), 2 зубчика чеснока, 50–70 г сыра

Размять брынзу или творог с кефиром, яйцом и сахаром. Добавить измельченную зелень и чеснок, нарезанные кружочками оливки. Всыпать муку с содой, чтобы получилось густое тесто. Разложить тесто в формочки, заполняя их на 2/3 объема.

Посыпать тертым сыром. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 25–30 минут.

Маффины с ветчиной и сыром

250–300 г муки, 3 яйца, 70–100 г сливочного масла, 150 г твердого сыра, 150 мл молока, 150 г ветчины или колбасы, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, молотый перец, сушеные травы, соль по вкусу

Сыр натереть на терке, ветчину нарезать кубиками. Взбить яйца с солью, перцем и травами, влить молоко и теплое растопленное масло, добавить сыр и ветчину. Хорошо перемешать. Всыпать муку и разрыхлитель, чтобы получилось густое тесто. Разложить его по подготовленным формочкам. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 25–30 минут.

Печенье соленое с арахисом

250–300 г муки, 125 г сливочного масла, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 яйцо, 1 стакан соленого арахиса, соль по вкусу

Масло растереть с сахаром, всыпать просеянную муку с разрыхлителем, перемешать, посолить и вбить яйцо. Арахис мелко нарубить, добавить в тесто. Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, нарезать полосками и выложить на смазанный маслом противень. Выпекать 5–10 мин при 180 °С, пока печенье не зарумянится.

Кексы кабачково-сырные

250 г муки, 1 небольшой цукини, 2 зубчика чеснока, 100–120 г твердого сыра, 100 мл молока, 3 яйца, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сушеных итальянских трав, соль по вкусу

Цукини вымыть, натереть на крупной терке, посолить, оставить на 5–7 мин и отжать. Добавить измельченный чеснок, тертый сыр, сушеные травы. Влить молоко, слегка взбитые яйца, масло, все перемешать. Добавить муку с разрыхлителем, чтобы получилось тесто чуть гуще, чем для оладий. Разложить в подготовленные формочки. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 30–40 мин. Дать полностью остыть в формах.

Кексы кабачково-творожные

300 г муки, 200 г творога, 50 г сметаны, 50 г сливочного

масла, 3 яйца, 1 небольшой кабачок, по 20 г петрушки и укропа, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, соль по вкусу

Творог растереть со сметаной и растопленным маслом. Добавить натертый и отжатый кабачок, мелко нарезанную зелень, посолить. Вбить яйца и хорошо размешать. Всыпать муку с разрыхлителем. Выложить в формы для кексов. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 30 мин. Дать остыть в формах.

Пирог из лаваша с ветчиной

5 листов лаваша

Для начинки: *500 г ветчины, 2 головки репчатого лука, 180–200 г плавленого сыра, 4 яйца, 3 ст. л. майонеза, 1 ст. л. кетчупа, 2 ст. л. растительного масла*

Ветчину нарезать тонкой соломкой, лук — тонкими полукольцами, обжарить в растительном масле. Добавить размятый сыр. Один лаваш разрезать пополам и половинку выложить на дно формы, смазанной маслом. Остальные лаваши разрезать на 4 части, на каждую часть нанести начинку, свернуть рулетами и выложить на подготовленный лист. Взбить яйца с 2 ст. л. майонеза, полить рулеты. Сверху накрыть оставшейся половинкой лаваша, смазать смесью из 1 ст. л. майонеза и 1 ст. л. кетчупа. Запекать в духовке 30 мин при температуре 180 °С. Готовый пирог остудить и разрезать на порции.

Пицца на лаваше

1 толстый лаваш

Для начинки: *2 ст. л. томатного соуса, 2 ст. л. майонеза, 100 г ветчины, 100 г колбасы, 150 г сыра, 1 помидор, 1 стручок болгарского перца, 20 г петрушки*

Смешать майонез и томатный соус, распределить по поверхности лаваша. Ветчину и колбасу нарезать ломтиками, уложить на лаваш. Сверху положить кружочки помидоров и сладкий перец, нарезанный кольцами. Посыпать мелко нарезанной зеленью и тертым сыром. Поставить на 5 мин в микроволновую печь или духовку, чтобы сыр расплавился. Также можно выложить лаваш в толстостенную сковороду, накрыть крышкой и нагревать на сильном огне 2 минуты.

Пирог из лаваша творожно-сырный

5 листов лаваша

Для начинки: *600 г нежирного творога, 350 г сыра, 500 мл*

кефира, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли

На смазанную растительным маслом глубокую сковороду или прямоугольную форму для выпекания выложить лист лаваша так, чтобы края образовали бортики высотой 5 см. Выложить смоченный в смеси подсоленного кефира с яйцом и небольшим количеством растительного масла кусок лаваша, сверху — слой творога пополам с тертым сыром. Так выложить 3–4 слоя, края последнего большого листа подвернуть под нижний, чтобы получился закрытый пирог. Залить пирог остатками кефира, посыпать сыром, проколоть в нескольких местах вилкой, выложить кусочки сливочного масла. Поставить в духовку, нагретую до 200 °С, и запекать до румяной корочки.

Пирог из лаваша с творогом и кабачками

2 листа лаваша

Для начинки: *1 кг кабачков, 400–500 г творога, 2 яйца, 100 г сметаны, 1 головка репчатого лука, 30 г зелени, соль по вкусу, 4 ст. л. растительного масла*

Кабачки натереть на терке, посолить и оставить, чтобы выделилась жидкость. Соединить творог с яйцами, сметаной, рубленой зеленью и измельченным луком, хорошо перемешать и добавить отжатые кабачки. Еще раз перемешать. Дно формы смазать маслом. Листы лаваша смазать маслом, выложить в форму крест-накрест, чтобы их края выступали за бортики. Сверху выложить начинку, накрыть краями лаваша, смазать растительным маслом. Выпекать пирог в разогретой до 200 °С духовке 40–50 минут.

Пирог из лаваша на скорую руку

2 листа лаваша

Для начинки: *300 г колбасы или ветчины, 150 г сыра, 30 г зелени, майонез по вкусу*

Мелко нарезать колбасу или ветчину, натереть сыр, нарубить зелень. В форму выложить два листа лаваша крест-накрест так, чтобы их края выступали за бортики. Смазать лаваш майонезом, выложить колбасу и половину зелени. Накрыть краями верхнего лаваша. Посыпать сыром и оставшейся зеленью, накрыть краями нижнего лаваша, смазать майонезом. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 10–15 минут.

Пирог из лаваша мясной

2 листа лаваша

Для начинки: *400 г мясного фарша, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 200 г сыра, 1 яйцо, 200 мл кефира, 40–50 г сливочного масла, 20 г петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу*

Обжарить фарш с мелко нарезанными луком и морковью до готовности. Когда немного остынет, добавить тертый сыр, рубленую зелень, соль и молотый перец по вкусу. Взбить яйцо с кефиром. В форму выложить лист лаваша так, чтобы он заходил на бортики, смазать смесью яйца и кефира. Сверху выложить половину фарша. Часть оставшегося лаваша порвать на произвольные кусочки, замочить на 2 мин в смеси яйца и кефира, разложить поверх фарша. Выложить оставшуюся начинку. Накрыть вторым листом лаваша, смазать смесью яйца и кефира. Выпекать пирог в разогретой до 220–240 °С духовке 10–15 минут.

Ачма из лаваша

2 листа лаваша

Для начинки: *400 г сулугуни, 2 яйца, 350–400 мл кефира, 1 ст. л. сливочного масла*

Сулугуни натереть на терке. Яйца взбить с кефиром. Форму смазать сливочным маслом и выложить один лист лаваша так, чтобы его края свисали за бортики. Хорошо смазать лаваш кефирной смесью, посыпать частью тертого сулугуни. Накрыть вторым листом лаваша (его края должны выступать поверх нижних), полить кефирной смесью и посыпать частью тертого сулугуни. Накрыть начинку краями верхнего лаваша, смазать кефирной смесью и посыпать оставшимся сулугуни. Затем накрыть весь пирог краями нижнего лаваша и залить оставшейся кефирной смесью. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 20 минут.

Рулеты с сыром и курицей

1 лист лаваша

Для начинки: *100 г сыра, 50 г ветчины, 50 г куриного филе, 100 мл кефира, 1 яйцо, 20 г укропа, 1 ст. л. растительного масла*

Укроп мелко нарезать, сыр натереть на крупной терке, тщательно перемешать. Нарезать куриную грудку тонкими ломтиками, посолить и поперчить по вкусу, обжарить до готовности с двух сторон на сухой сковороде без масла. Уложить на лаваш сыр и курицу, свернуть рулетом и выложить на

смазанный маслом противень. Сырое яйцо взбить с кефиром и залить этой смесью рулеты. Запекать в нагретой до 240 °С духовке около 20 минут.

Торт закусочный сытный

3 листа лаваша

Для начинки: *300 г отварного куриного мяса, 200 г грибов, 2 стручка болгарского перца, 4 помидора, 300 г сыра, 1 ст. л. растительного масла, майонез по вкусу*

Грибы обжарить на сковороде в масле, смешать с курицей и зеленью, добавить майонез по вкусу и половину нормы сыра, тщательно измельчить все в блендере. Выложить лаваш так, чтобы его концы выходили за края формы, смазать майонезом. Выложить треть начинки, сверху положить нарезанный кольцами сладкий перец и кружочки помидоров. Посыпать частью оставшегося сыра. Накрыть свободными краями лаваша, смазать майонезом. Повторить со всеми листами лаваша, выкладывая их друг на друга. Смазать верх торта майонезом и поставить на 30 мин в разогретую до 200 °С духовку. Подавать к столу с соусом по вкусу.

Торт закусочный из лаваша с ветчиной

2 листа лаваша

Для начинки: *200 г ветчины, 200 г сыра, 1 крупный помидор, 1 стручок болгарского перца, 300 мл кефира, 3 яйца, 30 г зелени, чеснок, перец, соль по вкусу*

Смешать кефир с яйцами, посолить и поперчить по вкусу. Один из лавашей обрезать по размеру формы, обрезки лаваша (плюс часть второго лаваша) разорвать на кусочки и выложить в кефирно-яичную смесь. Вынуть часть кусочков лаваша, слегка отжать и выложить на первый лаваш. Посыпать тертым сыром. Сверху выложить нарезанную ветчину, сыр, еще часть кусочков лаваша, зелень, сыр. Следующий слой — остатки лаваша, мелко нарезанные перец, помидор и сыр. Закрыть пирог остатками лаваша и посыпать сыром, выставить на противень и отправить на 30 мин в разогретую до 200 °С духовку. Подавать к столу охлажденным, с соусом по вкусу.

Пирог по-французски

500 г слоеного теста

Для начинки: *400 г замороженного шпината, 100 г брынзы,*

100 г твердого сыра, 1 яйцо, 1 желток, 3 ст. л. кунжута, мука, молотый черный перец, соль по вкусу

Тесто разморозить, выложить на присыпанный мукой стол, раскатать в пласт толщиной около 5 мм и разрезать вдоль на 5 полосок одинаковой ширины. Яйцо сварить вкрутую и мелко нарезать. Сыр и брынзу натереть на крупной терке. Шпинат разморозить, отжать, мелко нарезать. Добавить яйцо, тертый сыр, брынзу, перемешать. Добавить к начинке соль и специи по вкусу, перемешать еще раз. На полосы теста по всей длине разложить начинку, защипнуть края, чтобы получились своеобразные багеты. Выложить изделия на посыпанный мукой противень швом вниз в виде спирали, плотно прижимая витки друг к другу. Смазать пирог взбитым желтком, посыпать просушенным на сковороде кунжутом и выпекать при температуре 180 °С около 25 мин. Готовый пирог должен иметь золотистую корочку. Подавать к столу теплым.

Рулет закусочный с курицей и грибами

1 кг слоеного теста

Для начинки: *500 г отварного куриного филе, 300 г маринованных шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 150 г твердого сыра, 1 желток, 2–3 ч. л. кунжута, 2 ст. л. растительного масла, мука, соль и специи по вкусу*

Тесто разморозить, выложить на присыпанный мукой стол и раскатать в пласт толщиной 5 мм и шириной около 20 см. Курятину нарезать мелкими кубиками. Очищенный лук нарезать мелкими кубиками и обжарить в растительном масле до прозрачности. С грибов слить маринад, грибы мелко нарезать, добавить к луку и жарить, помешивая, около 3 мин. Добавить курятину и жарить еще 3 мин. На полосу теста выложить куриногрибную начинку, посыпать тертым сыром и свернуть рулетом. На присыпанный мукой противень выложить рулет в форме улитки, прижимая витки друг к другу. Смазать пирог взбитым желтком, посыпать кунжутом и поставить в разогретую до 180 °С духовку. Выпекать около 30 мин до золотистого цвета.

Пирог луковый с сыром

600 г слоеного бездрожжевого теста

Для начинки: *200 г зеленого лука, 50 г укропа, 200 г твердого сыра, 100 г брынзы, 2 яйца, 1 яичный желток, 2 ст. л. кунжута, специи по вкусу*

Тесто разморозить, большую часть раскатать в пласт по

размеру формы, осторожно выложить и сформовать бортики высотой 2 см. Сыр и брынзу нарезать небольшими кубиками. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Яйца взбить с солью, всыпать сыр и брынзу, зелень, специи и тщательно перемешать. Сырную начинку выложить на основу пирога. Оставшееся тесто раскатать в тонкий пласт, сделать несколько параллельных надрезов, накрыть начинку, немного растянув тесто, чтобы на месте разрезов получились щели, и защипнуть края. Смазать пирог взбитым желтком, посыпать просушенным на сковороде кунжутом и поставить в духовку, разогретую до 200 °С. Выпекать до готовности (около 30 минут).

Баница

500 г слоеного теста

Для начинки: *500 г брынзы, 2 яйца, 250–270 мл кефира, 150 г сливочного масла*

Тесто разморозить, выложить на стол, присыпанный мукой, разделить на 5–6 кусков и раскатать каждый в пласт толщиной 4–5 мм по размеру формы для выпекания. Брынзу нарезать мелкими кубиками. Яйца посолить, взбить, влить кефир и взбить еще раз в пышную массу. Растопить сливочное масло. Форму смазать маслом, положить первый пласт теста, смазать маслом, выложить часть брынзы, полить кефирно-яичной смесью, накрыть следующим пластом теста. Чередовать слои, сверху должен быть пласт теста. Полить его оставшимся сливочным маслом, проткнуть в нескольких местах вилкой и поставить форму в духовку, разогретую до180 °С. Выпекать до готовности.

Жгутики с кунжутом и сыром

500 г слоеного теста

Для начинки: *200 г твердого сыра, 1 яйцо, 4–6 ст. л. кунжута, соль по вкусу*

Тесто разморозить, выложить на присыпанный мукой стол и раскатать в пласт толщиной около 4 мм. Кунжут обжарить на сухой сковороде. Сыр натереть на крупной терке, смешать с кунжутом и солью. Пласт теста смазать взбитым яйцом, посыпать половину сырной начинкой и накрыть начинку второй половиной теста, чтобы получился прямоугольник. Немного придавить верхний слой скалкой и разрезать пласт с начинкой на полоски шириной 2–3 см. Каждую полоску свернуть жгутиком и уложить на застеленный пергаментом противень. Выпекать при температуре 200–220 °С до золотистого цвета.

Слойки «Маргарита»

600 г слоеного теста

Для начинки: *200–250 г твердого сыра, 3–4 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 желток, 1 ч. л. готовой горчицы, 1 ч. л. горчицы в зернах, 1 ст. л. растительного масла*

Тесто разморозить, раскатать в пласт толщиной 5 мм, разрезать на квадраты со стороной 10–12 см. Проколоть каждый квадрат 2–3 раза вилкой. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить нарезанный пластинками чеснок. Снять сковороду с огня. Лук и чеснок смешать с обычной и зернистой горчицей, этой массой смазать прямоугольники теста, отступив от края 2 см. Помидоры по желанию очистить от кожицы, нарезать ломтиками, положить на середину каждого квадрата, посыпать солью, специями. Сыр нарезать тонкими пластинками, выложить поверх помидоров. Противоположные концы квадрата соединить и скрепить деревянными зубочистками. Слойки уложить на присыпанный мукой противень, смазать желтком, поставить в разогретую до 200 °С духовку и выпекать до готовности.

Мини-пироги с курицей порционные

400 г слоеного бездрожжевого теста

Для начинки: *800–900 г куриного филе, 4 клубня отварного картофеля, 1 головка репчатого лука, 200 г сыра, 2 яйца, 50 г сметаны, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. горчицы, молотый черный перец, соль по вкусу*

Нарезать филе небольшими кусочками, обжарить в растительном масле. Добавить нарезанный лук, жарить до готовности. Добавить сметану, горчицу, соль и молотый перец, перемешать. Картофель нарезать небольшими ломтиками. Тесто раскатать, разрезать на 8 одинаковых лепешек. Уложить на противень, застеленный бумагой, 4 лепешки. На них выложить картофель и курицу, посыпать тертым сыром. Края теста смазать яйцом. Накрыть оставшимися лепешками, прижать края. В центре сделать крестообразный надрез, смазать яйцом. Выпекать мини-пироги в разогретой до 180 °С духовке 15–20 минут.

Слойки с ветчиной

300 г слоеного теста

Для начинки: *500 г ветчины, 100 г твердого сыра, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла*

Тесто разморозить, раскатать в пласт толщиной 4–5 мм, нарезать полосками шириной 3 см. Ветчину нарезать длинными брусочками. Сыр нарезать длинными узкими полосками. Сложить сыр и ветчину и обернуть полосками теста, накладывая витки друг на друга. Уложить трубочки с начинкой на присыпанный мукой противень, смазать яичным желтком, по желанию можно посыпать кунжутом, льняным семенем или солью. Поставить в духовку, разогретую до 220 ˚С, и выпекать до готовности.

Слойки сырные с тмином

400 г слоеного дрожжевого теста, 1 желток, 100 г твердого сыра, 4 ст. л. тмина

Слоеное тесто разморозить, раскатать на присыпанном мукой столе в пласт толщиной 4–5 мм. Тесто смазать яичным желтком, присыпать смесью натертого на крупной терке сыра и тмина. Разрезать на квадраты, полоски, треугольники, ромбы или другие фигурки. Выложить на присыпанный мукой противень, дать постоять 5–7 мин и отправить в разогретую до 220 ˚С духовку. Выпекать до готовности.

Слойки с творогом и зеленью

500 г слоеного бездрожжевого теста

Для начинки: *200 г творога, 100 г брынзы или адыгейского сыра, 1 яйцо, 30 г зелени, соль по вкусу*

Размять брынзу и творог вилкой, добавить мелко нарезанную зелень, вбить яйцо, тщательно перемешать, при необходимости досолить. Тесто раскатать в тонкий пласт, разрезать на прямоугольники, края смазать водой. На половину каждого ломтика выложить начинку, накрыть второй половиной, прижать края. На поверхности сделать глубокие надрезы. Выпекать слойки в разогретой до 200 ˚С духовке около 20 минут.

Самса из слоеного теста

500 г слоеного бездрожжевого теста

Для начинки: *500 г фарша (свинина, говядина, баранина), 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 1 яйцо, молотый черный перец, зира, острый перец, соль по вкусу*

Мелко нарезать лук и чеснок, смешать с фаршем, посолить, добавить специи. Раскатать тесто, нарезать квадратами.

Выложить начинку, свернуть треугольниками, защипнуть края. Изделия переложить на застеленный бумагой противень и смазать яйцом. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 30–40 минут.

Круассаны «Дорожные»

800 г слоеного дрожжевого теста

Для начинки: *200 г сырокопченой колбасы, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 200 г шампиньонов, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 ст. л. аджики, соль, специи по вкусу*

Тесто разморозить, на присыпанном мукой столе раскатать в пласт толщиной около 4 мм, разрезать на одинаковые треугольники. Колбасу нарезать мелкими кубиками. Лук нарезать кубиками, выложить в разогретое растительное масло и обжарить до прозрачности. Шампиньоны мелко нарезать, добавить к луку, жарить 5 мин, помешивая. Добавить в луково-грибную смесь аджику, перемешать и жарить еще 2–3 мин. Смешать грибную смесь и колбасу. На одну сторону треугольника из теста выложить начинку, свернуть рулетом к противоположному углу и немного выгнуть, чтобы получился круассан. Дать заготовкам постоять 5–10 мин, смазать яйцом, посыпать специями и поставить в разогретую до 220–230 °С духовку. Выпекать до готовности.

Конвертики слоеные сытные

800 г слоеного дрожжевого теста

Для начинки: *200 г отварного куриного филе, 70–100 г твердого сыра, 200 г маринованных шампиньонов, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу*

Тесто разморозить, выложить на присыпанный мукой стол и раскатать в пласт толщиной 3–5 мм. Пласт разрезать на квадраты со сторонами около 10 см. Куриное филе нарезать мелкими кубиками. Маринованные грибы откинуть на дуршлаг, чтобы стек маринад, немного отжать и нарезать небольшими кусочками. Сыр натереть на крупной терке. Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить в разогретом растительном масле до прозрачности. Мясо, грибы, соль, лук, сыр смешать, выложить начинку на середину каждого квадратика. Соединить противоположные углы, сколоть зубочисткой, смазать пирожки яйцом и выпекать в разогретой до 220 °С духовке до готовности.

Рогалики слоеные закусочные

300 г слоеного бездрожжевого теста

Для начинки: *200 г консервированных шпрот, 100 г сыра, 1 желток*

Для начинки размять шпроты вилкой, смешать с тертым сыром. Тесто раскатать и нарезать треугольниками. На середину каждого треугольника выложить по 1 ч. л. начинки, прикрыв ее по бокам тестом, чтобы не вытекала. Свернуть и смазать желтком. Выпекать в разогретой до 200 ˚С духовке 15–20 минут.

Рогалики слоеные с ветчиной

400 г слоеного бездрожжевого теста

Для начинки: *200 г ветчины, 1 желток, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, укроп и соль по вкусу*

Тесто раскатать, нарезать прямоугольниками. На каждый положить тонкий ломтик ветчины. Укроп и чеснок мелко нарубить, добавить растительное масло, посолить по вкусу. Выложить по 1 ч. л. начинки на ветчину, свернуть, смазать желтком и выложить на противень. Выпекать в разогретой до 180 ˚С духовке 20 минут.

Пирожки слоеные по-итальянски

600 г слоеного дрожжевого теста

Для начинки: *100 г плавленого сыра, 50 г твердого сыра, 1 помидор, 150 г маринованных оливок без косточек, 1 яйцо, 50 г петрушки или сельдерея, кориандр или кунжут, специи, соль по вкусу*

Тесто разморозить, раскатать на присыпанном мукой столе в пласт толщиной 3–5 мм, разрезать на квадраты со стороной 8–10 см. Помидор вымыть, бланшировать 1–2 мин, опустить в холодную воду, снять кожицу и нарезать ломтиками, дать соку стечь, желательно удалить семена. Твердый и плавленый сыр натереть на крупной терке. Оливки нарезать кружочками. Смешать сыр, оливки и помидоры, добавить соль, специи и мелко нарезанную зелень. Выложить на середину каждого квадрата начинку, соединить противоположные углы, защипнуть стыки, оставив небольшое отверстие сверху. Дать слойкам постоять 5–10 мин, смазать яйцом, посыпать кориандром или кунжутом, поставить в разогретую до 220 ˚С духовку. Выпекать до золотистого цвета.

Сосиски в слоеном тесте

500 г слоеного дрожжевого теста, 8–9 сосисок

Тесто раскатать толщиной около 3 мм, нарезать полоски длиной 30–35 см и шириной 3–4 см. Завернуть сосиску в полоску теста. Противень немного смазать маслом или застелить бумагой для выпечки. Выложить сосиски. Поставить в разогретую до 180 ˚С духовку и выпекать 20–25 минут.

Рулет с рыбными консервами

250 г слоеного бездрожжевого теста

Для начинки: *1 банка рыбных консервов в масле (сардина, скумбрия), 70 г риса, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 50 г зелени, 1 ст. л. растительного масла, кунжут, молотый черный перец, соль по вкусу*

Рис отварить до готовности. Лук мелко нарезать, обжарить в масле до мягкости. Зелень нарубить, консервы размять. Соединить подготовленные продукты, посолить, поперчить. Тесто раскатать, выложить начинку и свернуть рулетом. Переложить на застеленный бумагой противень, сделать надрезы через 2 см, смазать яйцом и посыпать кунжутом. Выпекать в разогретой до 200 ˚С духовке 20 минут.

Пирог «Завтрак дачника»

400 г слоеного теста

Для начинки: *500 г творога, 150 г моцареллы или сулугуни, 100 г щавеля, 20 г зеленого лука, 30 г укропа, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. горчицы, 1 ст. л. лимонного сока, 1 яйцо, 80 г сливок, 1/2 ч. л. тертого мускатного ореха, перец, соль по вкусу*

Слоеное тесто разморозить, разделить на 2 неравные части. Большую часть раскатать по размеру противня или формы для выпекания, выложить и сформовать небольшие бортики. Зелень мелко нарезать, тщательно перемешать. Чеснок пропустить через пресс, добавить к зелени. Затем добавить творог, лимонный сок, горчицу, соль и специи, а также раскрошенную моцареллу (половину нормы). Выложить начинку в форму. Меньшую часть теста раскатать в тонкий пласт, закрыть начинку. Края бортиков и верхнего пласта теста защипнуть. Яйца взбить со сливками, добавить мускатный орех и залить пирог. Посыпать оставшейся моцареллой. Выпекать 20–30 мин в духовке, разогретой до 170–180 ˚С.

Пирожки-трубочки с курицей и овощами

500 г слоеного теста, 2 листа лаваша

Для начинки: *300 г куриного филе, 150 г сыра, 2 помидора, 2 стручка болгарского перца, 2 ст. л. растительного масла, кунжут, соль по вкусу*

Куриное филе нарезать полосками, обжарить в масле. Помидоры нарезать мелкими кубиками, перец — соломкой, сыр натереть. Смешать все ингредиенты для начинки, посолить. Разрезать лаваш на прямоугольники, слоеное тесто — на полоски шириной 2 см. Выложить на лаваш начинку, свернуть трубочкой и обернуть полоской слоеного теста. Смочить водой и посыпать кунжутом. Выпекать в разогретой до 180 ˚С духовке около 20 минут.

Сладкая выпечка и десерты

Десерт творожный

400 г творога, 200 г сметаны, 150 мл фруктового сиропа (жидкости от варенья), 1 ст. л. сахара, свежие или консервированные ягоды, мармелад для украшения

Творог, сметану и сахар взбить в блендере, добавить сироп и еще раз взбить. Массу переложить в креманки, украсить ягодами и мармеладом.

Десерт а-ля тирамису в креманках

300 г бисквитного печенья, 400 г творожной массы, 200 г жирных сливок, 90 г сахарной пудры, 250 мл крепкого кофе, 2 ст. л. коньяка (мадеры, рома), 2 ч. л. какао или тертого шоколада

Сливки взбить с сахарной пудрой в крепкую пену, перемешать с творожной массой (взбивать не нужно, масса может расслоиться). Сварить крепкий натуральный кофе, влить в него алкоголь. На дно креманок положить немного творожного крема. Печенье обмакнуть в кофе и выложить на творожную массу. При необходимости печенье разломать на кусочки, чтобы оно ложилось плотнее. Сверху снова выложить крем. Если позволяет объем креманок, последовательность повторить еще раз. Поставить десерт в холодильник на 2 ч. Перед подачей посыпать какао или тертым шоколадом.

Десерт «Клубника под шоколадом»

250 г свежей клубники, 100 г жирных сливок (33 %), 100 г мелкого сахара или сахарной пудры, 50 г шоколада

Свежую клубнику вымыть, удалить плодоножки. Выложить в прозрачные креманки. Сливки взбить с сахаром до устойчивых пиков, выложить поверх клубники. Посыпать тертым шоколадом.

Десерт замороженный

200 г жирного творога, 1/2 банки вареного сгущенного молока, 50 мл молока, 1 ч. л. ванильного сахара

Жирный творог перетереть в блендере. Добавить остальные компоненты и взбить в однородную массу. Разложить по формочкам. Поставить в морозилку на 4–5 часов.

Конфеты «Рафаэлло»

1 банка сгущенного молока, 200 г сливочного масла, 1 стакан миндаля, 200 г кокосовой стружки, 1 пакетик ванильного сахара

Миндаль обжарить, треть орехов измельчить, остальные оставить целыми. Сливочное масло размять вилкой со сгущенным молоком и ванильным сахаром до мягкого состояния. Добавить половину нормы кокосовой стружки, хорошо перемешать и убрать в холодильник на несколько часов. Когда масса загустеет, сформовать из нее шарики, поместив внутрь по одному орешку. Часть конфет обвалять в оставшейся кокосовой стружке, а часть — в измельченном миндале. Перед подачей охладить.

Торт зефирный с фруктами

1 кг зефира, 200 г сливок (33 %), 2 киви, 2 банана

Зефир разделить на половинки и каждую разрезать вдоль на 4 части. Киви и бананы нарезать кружочками. Сливки взбить. На блюдо выложить слой зефира, затем слой киви, снова слой зефира, потом слой бананов и так далее. Сверху покрыть торт взбитыми сливками.

Бананы в шоколаде

2 банана, 100 г шоколада, 1 стакан арахиса

Каждый банан разрезать на 3–4 части. Шоколад растопить на водяной бане. Орехи крупно нарубить. Кусочки бананов нанизать на деревянные шпажки, обмакнуть в растопленный шоколад, обвалять в орехах, выложить на пергамент и поставить в холодильник, чтобы шоколад застыл.

Чернослив со сметаной

350 г чернослива без косточек, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 200 г сметаны (25 %), 100 г сахара, 50 г шоколада

Чернослив залить теплой водой и оставить на 15–20 мин. Воду слить, чернослив обсушить. Орехи поджарить на сухой сковороде, крупно нарубить. Сметану взбить с сахаром, чтобы сахар растворился. Уложить в салатник слой чернослива и орехов, затем слой сметаны, затем снова слой чернослива и орехов, потом сметаны и так далее. Последний слой сметаны должен закрыть чернослив полностью. Сверху десерт присыпать тертым шоколадом.

Яблоки с сухофруктами запеченные

4 яблока, 3–4 ст. л. сухофруктов (изюм, курага, чернослив), 1–2 ст. л. сметаны, 30 г сливочного масла, мед или сахар по вкусу

Сухофрукты залить кипятком на 5–10 мин и крупно нарезать. На яблоках сделать конусообразный срез и аккуратно удалить сердцевину. Наполнить яблоки сухофруктами, можно добавить мед или сахар. Сверху положить кусочек масла и сметану. Выложить яблоки в форму для запекания. Готовить 20–30 мин при 180 °С.

Груши с творогом запеченные

3 груши, 120 г творога, 2 ч. л. жидкого меда, сок 1/2 лимона, 4 шт. миндального печенья, корица по вкусу

Груши разрезать пополам и вырезать углубление для начинки. Выложить груши в миску, залить водой с лимонным соком, оставить на 10 мин. Творог смешать с корицей и начинить груши. Сверху полить медом. Запекать 15 мин в духовке при 200 °С. Печенье измельчить, вынуть груши из духовки и посыпать печеньем. Запекать еще 5 минут.

Колбаска сладкая сливочная

300 г песочного печенья, 100 г орехов, 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 3 ст. л. какао-порошка

На слабом огне растопить сливочное масло, добавить сахар и какао, перемешать. Печенье и орехи измельчить. Все перемешать, выложить на пищевую пленку, придать форму колбаски. Положить в морозильную камеру. Перед подачей нарезать кружочками.

Колбаска шоколадная

200 г песочного печенья, 100 г сливочного масла, 2–3 ст. л. какао, 4–5 ст. л. сгущенного молока, 50–70 г орехов

Печенье поломать, орехи нарубить. Растереть размягченное сливочное масло с какао. Добавить печенье и орехи, влить сгущенное молоко, перемешать. Завернуть массу в фольгу, придав форму колбаски. Положить в холодильник на 2 часа.

Пирожное «Картошка»

300 г бисквитного печенья, 200 г сгущенного молока, 150 г

сливочного масла, 4–5 ст. л. порошка какао, 1/2 стакана ядер грецких орехов, ванильный сахар по вкусу

Печенье и орехи измельчить в однородную мелкую крошку, но не до порошка. Сгущенное молоко смешать с размягченным сливочным маслом, добавить ванильный сахар, 2–3 ст. л. какао и перемешать (оставить 2 ст. л. какао для присыпки). Добавить крем к печенью, перемешать и сформовать пирожные в форме картошки. Сверху пирожное присыпать какао.

Пирожное «Ежики»

1 банка вареного сгущенного молока, 150 г кукурузных хлопьев, 150 г измельченных грецких орехов, вафельная крошка

Соединить хлопья и орехи, добавить сгущенное молоко и перемешать, чтобы масса стала однородной. Мокрыми руками сформовать из массы шарики, запанировать их в вафельной крошке и отправить в холодильник.

Пирожное «15-минутка»

125 г темного шоколада, 250 г песочного печенья, 250 г сливок, 2 ст. л. крепкого кофе, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сахарной пудры, консервированная вишня без косточек

Шоколад разломать, добавить 50 г сливок, сахар, прогреть в микроволновой печи 1 мин и хорошо перемешать. Добавить кофе, перемешать и охладить. Взбить сливки с сахарной пудрой. Когда сливки начнут густеть, добавить остывшую шоколадную массу. Печенье измельчить в блендере, соединить со сливочно-шоколадной массой. Сформовать небольшие лепешки, на середину каждой положить консервированные вишни, края соединить. Поместить пирожные в морозильную камеру.

Пирожное нарезное

2 вафельных коржа

Для начинки: *100 г сушеных бананов, 100 г кураги, 50 г рубленых грецких орехов, 50 г цукатов, 30 г меда, щепотка корицы*

Бананы, курагу, цукаты и орехи пропустить через мясорубку или измельчить в блендере, смешать с медом и корицей. Выложить начинку на вафельный корж, разровнять, сверху накрыть вторым коржом и немного прижать. Дать коржам пропитаться 30 мин и нарезать кусочками желаемой формы.

Торт «Наполеон» ленивый

500–600 г готового печенья «Ушки»

Для крема: *800 мл молока, 3 яйца, 200 г сахара, 3 ст. л. муки, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 ст. л. коньяка (по желанию), 50–70 г сливочного масла*

Смешать сахар с мукой, добавить к яйцам и растереть, чтобы не было комочков, можно влить немного молока. Остальное молоко довести до кипения и влить тонкой струйкой в яичную смесь, постоянно помешивая. Поставить массу на огонь, добавить ванильный сахар и коньяк, варить, помешивая, до загустения. Добавить в горячий крем сливочное масло, перемешать. Накрыть крем пищевой пленкой так, чтобы она касалась его поверхности, немного остудить. Несколько штук печенья отложить для украшения. В разъемную форму выложить слой «ушек», полить теплым кремом. Накрыть следующим слоем печенья и т. д., верхним должен быть слой крема. Измельчить оставленное печенье, посыпать верх торта. Дать торту застыть и аккуратно снять форму.

Торт творожно-вафельный

1 упаковка вафельных коржей для торта

Для крема: *300 г сладкой творожной массы, 1–2 ст. л. сметаны, 1–2 ст. л. сахарной пудры, 1 ст. л. лимонного сока, 1 банка персиков в сиропе*

Смешать и тщательно растереть творожную массу, сметану, сок лимона, сахарную пудру и поставить в холодильник. Сироп и половину персиков взбить в блендере, остальные крупно нарезать, добавить к сиропу и перемешать. На корж положить творожный крем, полить фруктовой массой, накрыть еще одним вафельным коржом. Повторять, пока не закончатся коржи. Отправить на 1 ч в холодильник.

Ватрушки ленивые

150–200 г сладких сушек, 200 мл молока

Для начинки: *150 г творога, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. ванильного сахара*

Сушки залить молоком и оставить на 15 мин, время от времени переворачивать (они должны стать мягкими, но не разваливаться). Растереть творог с сахаром, ванильным сахаром и яйцом. Противень застелить бумагой для выпечки. Выложить сушки. В середину каждой выложить творожную начинку, слегка вдавить. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 15–20 минут.

Торт «Наполеон»

500 г слоеного дрожжевого теста

Для крема: *750 мл молока, 200 г сахара, 3 желтка, 2 ст. л. муки, 150 г сливочного масла, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 ст. л. коньяка или рома (по желанию)*

Для украшения: *3–4 ст. л. рубленых грецких орехов*

Тесто раскатать в коржи и выпекать в разогретой до 200 °С духовке до готовности. Дать остыть. Каждый корж разрезать вдоль на две части.

Для крема растереть в жаропрочной посуде желтки с 1 ст. л. сахара и ванильным сахаром. Влить 1–2 ст. л. молока, снова растереть и добавить муку. Хорошо перемешать, чтобы не было комочков. Довести до кипения молоко с оставшимся сахаром и влить тонкой струйкой к желткам, постоянно помешивая. Поставить на слабый огонь и варить до загустения, постоянно помешивая, добавить коньяк. До кипения не доводить. Крем снять с огня, накрыть пленкой так, чтобы она касалась его поверхности, и дать остыть. Взбить размягченное сливочное масло, небольшими порциями добавляя заварной крем.

Промазать коржи кремом, посыпать торт по бокам крошкой от коржей, сверху орехами. Поставить в холодильник на 4–8 часов.

Рулет «На пять»

Для теста: *3 яйца, 5 ст. л. сахара, 5 ст. л. сухого молока, 5 ст. л. муки, 1 ч, л. разрыхлителя для теста, 1 ч. л. растительного масла*

Для начинки: *кисловатый джем*

Разогреть духовку до 200 °С, нагреть противень, на котором будет выпекаться рулет. Взбить яйца с сахаром, добавить сухое молоко, муку, разрыхлитель, все перемешать. На горячий противень положить пергамент, смазать его маслом. Вылить тесто. Поставить в духовку на 5–7 мин. Достать корж из духовки, еще горячим смазать джемом, свернуть рулетом и остудить перед нарезкой.

Рулет белковый

Для теста: *3 яичных белка, 2 ст. л. сахара, 3 ст. л. молока, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки*

Для крема: *200 г сметаны, 3 ст. л. сахара*

Нагреть духовку до 160 ˚С. Взбить белки с сахаром. Молоко соединить с маслом, ввести к взбитым белкам, подмешать муку. Выложить тесто на застеленный пергаментом лист, разровнять. Выпекать 12–16 мин. Бисквит не должен сильно зарумяниться. Вынуть горячий бисквит, выложить на полотенце, снять бумагу и свернуть нетугой рулет вместе с полотенцем. Оставить на 10 мин. Взбить сметану с сахаром. Развернуть рулет, смазать кремом и снова завернуть.

Круассаны с медом

Для теста: *400 г муки, 200 г сливочного масла, 200 г сметаны, щепотка соды*

Для начинки: 100 г меда, корица по вкусу

Размягченное сливочное масло растереть с мукой в крошку. Влить сметану, добавить соду на кончике ножа, замесить мягкое тесто. Разделить его на 3 части, каждую скатать в шар, завернуть в пленку и положить в холодильник на 1 ч. По очереди раскатать каждый шар в круглый пласт, разрезать на 8 секторов-треугольников. На широкую часть каждого насыпать чуть-чуть корицы, положить по 1 ч. л. меда и свернуть рулетиком. Выпекать в духовке при 180 ˚С до золотистой корочки.

Пирог с вареньем «Гости на пороге»

200 г сахара, 20 г сливочного масла, 2 яйца, 200 г сметаны, 160 г муки, 1 ч. л. смородинового или любого другого варенья,? стакана грецких орехов, 1/2 ч. л. соды

Смешать сахар, размягченное сливочное масло, яйца и растереть добела. Добавить сметану и варенье. Перемешать, всыпать толченые орехи и муку с содой. Хорошо вымесить, выложить в смазанную маслом форму, застеленную пергаментом. Выпекать в разогретой духовке 30–35 мин. Остывший пирог украсить по желанию сахарной пудрой, взбитыми сливками, растопленным шоколадом, свежими ягодами.

Пирог тертый с вареньем

Для теста: *400 г муки, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 1 яйцо, щепотка соли, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. ванильного сахара*

Для начинки: *густое варенье или джем*

Сливочное масло взбить с сахаром, добавить яйцо и ванильный сахар. Взбить еще раз, добавить муку и разрыхлитель.

Замесить тесто. Положить треть теста в морозилку на 20 мин. Остальное распределить по форме и смазать густым вареньем или джемом. Замерзшее тесто натереть на терке на варенье. Поставить в разогретую до 200 °С духовку и выпекать 20–25 минут.

Пирог «Абрикос»

Для теста: *250 г муки, 3 яйца, 250 г сметаны, 200 г сахара, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. сливочного масла*

Для начинки: *450 г консервированных абрикосов*

Для приготовления теста сметану взбить с сахаром, добавить взбитые яйца и муку, смешанную с содой. Замесить тесто, вылить его в форму, смазанную маслом. Консервированные абрикосы обсушить, распределить по поверхности теста. Выпекать пирог в духовке при 200 °С до готовности (30–40 минут).

Пирог бананово-овсяный быстрый

2 банана, 1 стакан овсяных хлопьев, 1 стакан муки, 1 ч. л. разрыхлителя теста, 1 яйцо, 40 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара,? стакана меда, 1/2 ч. л. корицы, 1 ч. л. молотого имбиря

Масло достать из холодильника, чтобы оно размягчилось. Бананы размять вилкой или измельчить в блендере. Добавить овсяные хлопья, оставить на 10 мин. Мед разогреть с сахаром до полного растворения, остудить, добавить к бананово-овсяной массе. Туда же положить размягченное сливочное масло, взбитое яйцо, всыпать муку с разрыхлителем, корицу и имбирь. Тесто выложить в форму, застеленную промасленным пергаментом. Выпекать пирог в духовке не более 20 мин при температуре 180 °С.

Пирог с вареньем на кефире

400 г муки, 3 яйца, 200 г сахара, 200 мл кефира, 100 г варенья, 1 ч. л. соды

Взбить яйца с сахаром, добавить кефир, варенье, муку с содой. Вылить тесто в форму. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 45–50 мин. Перед подачей украсить ягодами из варенья.

Пирог творожный

Для теста: *300 г муки, 250 г маргарина, 100 г сахара, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 1 ст. л. манной крупы*

Для начинки: *350 г творога, 1 яйцо, 100 г сахара*

Маргарин с сахаром растопить, добавить муку и разрыхлитель, замесить тесто. Творог растереть в блендере с яйцом и сахаром. Форму смазать маслом, посыпать манной крупой. Выложить половину теста, разровнять. Сверху распределить творожную начинку и накрыть оставшимся тестом. Выпекать пирог в духовке, разогретой до 180 ˚С, 40 минут.

Пирог яблочный «Цветаевский»

Для теста: *300 г муки, 150 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1 ч. л. разрыхлителя для теста*

Для начинки: *4–5 яблок (антоновка), 1 яйцо, 200 г сметаны, 200 г сахара, 2 ст. л. муки, корица по вкусу*

Для теста растопленное масло смешать с мукой, разрыхлителем и сметаной. Быстро замесить некрутое тесто. Пальцами распределить его по форме, сделать бортики. У яблок удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и выложить на тесто, по желанию посыпать корицей. Смешать муку с сахаром, добавить яйцо и сметану, хорошо перемешать и вылить на яблоки. Запекать в разогретой до 180 ˚С духовке 45–50 минут.

Бисквит из киселя

250 г киселя в брикете, 1–1,5 ст. л. муки, 3 яйца, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей

Брикет киселя натереть на терке, чтобы получился порошок без комочков. Добавить муку и разрыхлитель для теста. Яйца взбить, ввести в смесь, тщательно перемешать, чтобы растворился содержащийся в киселе сахар. Влить уксус, перемешать. Тесто начнет пениться. Выложить его в заранее подготовленную форму, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями. Выпекать в разогретой до 200 ˚С духовке 15–25 минут.

Печенье с изюмом и орехами

160 г муки, 3 яйца, 200 г сахара, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 1/2 стакана орехов, 1/2 стакана изюма, 1 ч. л. сливочного масла, сахарная пудра

Изюм залить кипятком, оставить на 20 мин, воду слить. Орехи подсушить на сухой сковороде, крупно нарубить. Разогреть духовку до 180 ˚С. Глубокий противень застелить бумагой для выпечки, смазать ее маслом. Яйца взбить с сахаром, всыпать

просеянную муку с разрыхлителем, перемешать. Аккуратно вмешать орехи и изюм. Выложить тесто на противень, разровнять. Выпекать в духовке 10–15 мин. Готовый корж разрезать на квадратики и посыпать сахарной пудрой.

Пахлава из лаваша с арахисом

4 листа лаваша

Для начинки: *250 г арахиса, 4 ст. л. сахара, 100 г сливочного масла*

Для сиропа: *150 мл воды, 4 ст. л. сахара, лимонная кислота на кончике ножа, молотая корица по вкусу*

Лаваш разрезать на части по размеру формы. Для начинки арахис прокалить на сухой сковороде, измельчить, смешать с сахаром. В застеленную бумагой форму выложить лист лаваша, смазать его маслом, посыпать арахисом. Чередовать слои, последним выложить лаваш. Выпекать в разогретой до 180 °C духовке 30 мин. Для сиропа растворить оставшийся сахар в горячей воде, добавить лимонную кислоту и корицу. Залить пахлаву сиропом, дать остыть. Нарезать ромбами.

Пахлава из лаваша с грецкими орехами

200–250 г тонкого лаваша, 100 г сливочного масла, 1 желток

Для начинки: *250 г грецких орехов, 5–6 ст. л. сахара*

Для сиропа: *150 мл воды, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. меда*

Орехи обжарить на сухой сковороде до приятного аромата и перетереть руками, чтобы снять шелуху. Измельчить ядра в блендере, добавить немного сахара. В форму для запекания положить лист лаваша, смазать его маслом, посыпать ореховой начинкой. Чередовать слои. Последним положить лаваш, смазать растертым с 1 ч. л. воды желтком. Разогреть духовку до 180 °C. Выпекать 30 мин. Смешать мед, сахар и воду, довести до кипения и остудить. Достать пахлаву из духовки, нарезать ромбами, полить сиропом и дать пропитаться.

Пахлава из слоеного теста

400 г слоеного бездрожжевого теста, 100 г сливочного масла, 1 желток

Для начинки: *300 г грецких орехов, 200 г сахара, молотый кардамон по вкусу*

Для сиропа: *120–150 г меда, 200 мл воды, лимонная кислота на кончике ножа*

Для украшения: *фундук или арахис*

Тесто раскатать в тонкий пласт, разрезать на листы по размеру формы. Перемолоть орехи с сахаром, добавить специи. В застеленный бумагой для выпечки глубокий противень выложить лист теста, смазать его растопленным маслом и посыпать орехами с сахаром. Выложить все листы теста, смазывая их маслом и посыпая начинкой. Последний лист теста смазать желтком. Разрезать пахлаву на ромбы или квадраты, в центр каждого вдавить орешек. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 25–30 мин. Приготовить сироп из меда, лимонной кислоты и воды. Залить им горячую пахлаву, дать пропитаться.

Печенье ванильное

300 г муки, 120 г крахмала, 150 г сливочного масла, 200 г сахара, 150 мл молока, 10 г ванильного сахара, 10 г разрыхлителя, сахарная пудра

Сливочное масло растереть с сахаром и ванильным сахаром, добавить муку, смешанную с разрыхлителем, молоко и крахмал. Хорошо вымесить, раскатать в пласт. Выложить на смазанный маслом противень, наколоть вилкой. Поставить в разогретую духовку и выпекать при 180 °С 15–20 мин. Горячий корж разрезать на ромбики, посыпать сахарной пудрой, по желанию смазать глазурью или кремом.

Пирог с тыквой и яблоком

2 листа лаваша

Для начинки: *300 г тыквы, 3–4 яблока, 1 апельсин, 5–6 ст. л. сахара, 50 г сливочного масла, 150 г сметаны, 2 яйца, 1/2 ч. л. имбиря, щепотка корицы и мускатного ореха*

С апельсина срезать цедру и выжать сок. Тыкву и яблоки натереть на крупной терке. Залить яблоки апельсиновым соком. Тыкву тушить до мягкости на сливочном масле с цедрой, сахаром и специями. Яблоки отжать (жидкость не выливать), добавить к тыкве, перемешать, снять с огня, дать остыть. Листы лаваша смазать жидкостью от яблок. Выложить начинку и свернуть рулетами. Уложить рулеты в форму улиткой. Взбить сметану и яйца, вылить на рулеты. Выпекать пирог в разогретой до 180 °С духовке около 25 минут.

Шарики кокосовые

200 г мелкой кокосовой стружки, 2 яйца, 4 ст. л. сахара, 1 ч. л.

ванильного сахара, 3 ст. л. муки, 1 ч. л. разрыхлителя

Взбить яйца с обычным и ванильным сахаром. Добавить кокосовую стружку, перемешать. Всыпать муку с разрыхлителем, тщательно перемешать и поставить на 30 мин в холодильник. Разогреть духовку до 180 °С. Застелить противень бумагой для выпечки. Влажными руками скатать из теста шарики чуть меньше грецкого ореха и выложить на противень. Запекать 15–20 мин до слегка румяного цвета. Внутри шарики должны остаться влажными, не пересушенными.

Печенье кокосовое без муки

150 г кокосовой стружки, 2 яйца, 3–4 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара

Разогреть духовку до 180 °С. Взбить яйца с сахаром до его полного растворения. Всыпать стружку и ванильный сахар, перемешать. Застелить лист бумагой для выпечки. Выкладывать тесто столовой ложкой, запекать 15 минут.

Печенье кокосово-шоколадное

100 г кокосовой стружки, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. какао, 1 ч. л. разрыхлителя для теста

Разогреть духовку до 180 °С. Размешать яйцо с сахаром, добавить кокосовую стружку, какао и муку с разрыхлителем. Застелить лист бумагой для выпечки. Выкладывать тесто столовой ложкой, запекать 15–17 минут.

Торт «Снежинка»

Для теста: *300–400 г муки, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 120 г сметаны, 100 г сахара, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, щепотка соли*

Для крема: *300 г жирной сметаны, 150 г сахара, 1–2 ч. л. тертой лимонной цедры*

Для теста сметану смешать с сахаром и яйцом и взбивать миксером, пока сахар не растворится полностью. Масло предварительно вынуть из холодильника, чтобы оно стало мягким, и добавить в сметанную массу, перемешать, всыпать соль и понемногу просеянную муку с разрыхлителем. Готовое тесто не должно липнуть к рукам. Скатать из него небольшие шарики диаметром 2 см, выложить на противень и выпекать при температуре около 200 °С до готовности. Для крема сметану смешать с сахаром и лимонной цедрой, взбивать, пока сахар не

растворится. Остывшие шарики обмакивать в крем и укладывать слоями на блюдо. Готовый торт залить оставшимся кремом и дать пропитаться не менее 2 часов.

Печенье из кукурузных хлопьев

2 стакана кукурузных хлопьев, 2 яичных белка, 180 г сахара, 2 ст. л. дробленого миндаля, 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 ч. л. корицы

Яичные белки предварительно охладить, добавить в них щепотку соли, всыпать сахар и взбить в пышную пену. Постепенно добавить ванильный сахар, кукурузные хлопья, молотый миндаль и изюм, перемешать. Ложкой выкладывать белковое тесто на противень, застеленный пергаментом и смазанный сливочным маслом. Выпекать при температуре 120–130 °С до готовности (20–30 мин). Горячее печенье посыпать корицей.

Печенье овсяное

1 стакан овсяных хлопьев, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, 3 ст. л. молотых грецких орехов, 1 ст. л. изюма, 1 ст. л. измельченной кураги

Хлопья обжарить на сухой сковороде, остудить и крупно смолоть. Растереть масло с сахаром, ванильным сахаром и яйцом. Добавить орехи, овсяную муку, перемешать. Подмешать изюм и курагу. Сформовать 10–12 печений, выложить на застеленный бумагой для выпечки противень и выпекать в разогретой до 180 °С духовке 10–15 минут.

Шарики к кофе ароматные

300–350 г муки, 100 г сливочного масла, 4 ч. л. какао, 1 ст. л. молотого кофе, 1 ст. л. сахарной пудры

Сливочное масло заранее вынуть из холодильника, чтобы оно стало мягким. Тщательно перемешать муку, кофе, какао и сахарную пудру, добавить сливочное масло и замесить мягкое однородное тесто. Скатать из теста шарики диаметром около 2 см, немного их сплющить и выложить на застеленный пергаментом противень. Духовку разогреть до 180 °С и выпекать печенье до готовности. Дать остыть и по желанию обмакнуть шарики в глазурь или шоколад.

Печенье кофейное

100 г сливочного масла, 1 яйцо, 120 г сахара, 150 г муки, 1 ст. л. растворимого кофе, 60 г грецких орехов, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, ванилин по вкусу

Масло предварительно достать из холодильника, чтобы оно стало мягким. Яйца взбить с сахаром в пышную пену, влить в размягченное масло, взбить еще раз. Растворимый кофе перемешать с ванилином, мукой и разрыхлителем. Измельчить орехи. В масляно-яичную массу всыпать мучную смесь, перемешать, чтобы тесто получилось однородным. Противень застелить пергаментом, смазать маслом и чайной ложкой выложить лепешечки на расстоянии 3–4 см. Духовку разогреть до 200 °С, выпекать 7 мин, снизить температуру до 180 °С и выпекать еще 5 мин. Готовое печенье остудить и снять с противня.

Пирог «Брауни с орехами»

200 г темного шоколада, 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 4 яйца, 100 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 100 г грецких орехов, щепотка соли

Шоколад нарезать ножом или мелко поломать, перемешать с нарезанным сливочным маслом и поставить на водяную баню. Подогревать, помешивая, пока масса не станет однородной. Шоколадную массу взбить венчиком. Орехи обсушить на сковороде, очистить от шелухи и мелко подробить. Яйца взбить с сахаром в пышную пену, влить шоколад, добавить просеянную муку, разрыхлитель, рубленые орехи и щепотку соли, перемешать. Форму для выпекания ополоснуть холодной водой и, не вытирая, застелить пергаментом. Выложить в форму тесто, разровнять и поставить в духовку, разогретую до 180 °С. Выпекать 25 мин. Дать остыть в форме, вынуть, нарезать порционными кусками. По желанию можно полить растопленным шоколадом.

Кекс шоколадный быстрый

300 г манной крупы, 400 г сметаны, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. какао-порошка, 1 яйцо, 1 ч. л. соды, сахарная пудра

Смешать сахар с какао, добавить сметану, немного взбить, чтобы сахар растворился. Добавить яйцо, соду, манную крупу, все взбить, выложить в смазанную маслом форму и выпекать в разогретой до 180–190 °С духовке до готовности. Остудить и посыпать сахарной пудрой.

Пирог шоколадный с орехами и сгущенкой

1 банка сгущенного молока, 200 г орехов (грецкие, арахис), 180 г муки, 3 ст. л. какао, 3 яйца, 2 ст. л. сахара, 100–120 мл молока или сливок (10 %), 1 ч. л. разрыхлителя для теста, щепотка соли

Орехи обжарить на сухой сковороде до приятного аромата. Часть отложить для украшения, остальные крупно нарубить. Яйца взбить со щепоткой соли и 2/3 банки сгущенного молока. Смешать просеянную муку и какао с разрыхлителем, соединить с яичной смесью и хорошо взбить. Вмешать орехи. Выложить тесто в смазанную маслом форму и выпекать в разогретой до 180 ˚С духовке около 35 мин. Достать пирог из духовки и оставить в форме. Смешать оставшееся сгущенное молоко с молоком или сливками. Теплый пирог наколоть вилкой или зубочисткой, пропитать молочным сиропом. Остывший пирог достать из формы, нарезать порционно и украсить орехами.

Плетенка с шоколадом

200 г слоеного дрожжевого теста, 200 г молочного шоколада, 1 яйцо, 30 г арахиса

Тесто раскатать в пласт. В центр выложить кусочки шоколада, по бокам с двух сторон сделать косые надрезы ножом и заплести их в косичку, накрывая шоколад. Поверхность смазать взбитым яйцом, посыпать рублеными орехами. Выпекать в разогретой до 180 ˚С духовке 20 минут.

Маффины шоколадные с вишней

1 стакан муки, 1 ст. л. крахмала (лучше кукурузного), 2 ст. л. какао, 6 ст. л. сахара, 2 яйца, 50 г темного шоколада, 75 мл молока, 125 г сливочного масла или маргарина, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 2 ст. л. консервированной вишни

Смешать и просеять муку, крахмал, какао, разрыхлитель. Шоколад поломать, залить горячим молоком и все перемешать до однородности. Размягченное масло или маргарин взбить с сахаром и яйцами. Добавить остывшее шоколадное молоко и сухую смесь. Замесить густое тесто. Вишню откинуть на сито, чтобы стек сироп. В подготовленные формочки выложить немного теста, на него пару вишен и сверху накрыть еще тестом. Формочки должны быть заполнены на две трети. Поставить в разогретую до 200 ˚С духовку и выпекать 15–20 минут.

Колечки с какао и орехами

500 г слоеного бездрожжевого теста, 30 г орехов, 3 ст. л. какао-порошка, 4 ст. л. сахара, 1 яйцо, 2 ст. л. сахарной пудры для украшения

Смешать какао с сахаром. Добавить яичный белок, хорошо перемешать. Орехи нарубить. Тесто раскатать, нарезать прямоугольниками. Смазать белком с какао, посыпать орехами. Свернуть рулетиками, закрутить жгутом и соединить в кольцо. Переложить на застеленный бумагой противень, смазать желтком. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке до готовности. Остывшие колечки посыпать сахарной пудрой.

Торт шоколадный с «Несквик»

300 г муки, 160 г какао-порошка «Несквик», 5 яиц, 150 г сахара, 200 мл молока, 200 г горького шоколада, 50 г сливок, 100 мл растительного масла, 1 ч. л. растворимого кофе, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 2 ч. л. ванильного сахара, сливочное масло для глазури и смазывания формы

Яйца взбить с сахаром и ванильным сахаром в пышную массу, добавить растительное масло и молоко комнатной температуры, взбить. Муку просеять, всыпать в тесто, добавить разрыхлитель, кофе, «Несквик» и перемешать, чтобы тесто получилось однородным. Форму для выпекания смазать маслом и вылить в нее тесто. Духовку разогреть до 170 °С и выпекать торт 40–50 мин. Шоколад растопить, влить сливки, добавить размягченное сливочное масло и перемешать, чтобы глазурь получилась однородной. Готовый горячий торт залить глазурью, дать остыть до комнатной температуры и поставить на 1–2 ч в холодильник.

Слойки «Лодочки»

200 г слоеного бездрожжевого теста, 2 сладкие спелые груши, 20 г изюма, 20 г орехов, 2 ст. л. сахара, 1 желток, ванильный сахар по вкусу

Груши разрезать пополам, аккуратно вырезать сердцевину. В полученное углубление положить предварительно замоченный изюм и нарубленные орехи. Раскатать тесто в пласт толщиной около 7 мм, разрезать на прямоугольники, края смазать желтком. Выложить груши, посыпать сахаром и ванильным сахаром. Сформовать «лодочки». Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 15–20 минут.

«Улитки» с апельсиновой цедрой

500 г слоеного бездрожжевого теста, 1 апельсин, 50 г сливочного масла, 4 ст. л. сахара, щепотка молотого кардамона

Цедру апельсина смешать с сахаром и кардамоном. Масло растопить. Тесто раскатать, смазать маслом и посыпать цедрой с сахаром. Свернуть плотным рулетом. Нарезать его кусочками толщиной 2 см и выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 20 минут.

«Улитки» с корицей и орехами

250 г слоеного бездрожжевого теста, 1 яйцо, 70 г орехов, 2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. молотой корицы

Молотые орехи смешать с сахаром, добавить корицу. Тесто раскатать в тонкий пласт, смазать белком, выложить ореховую смесь. Свернуть плотным рулетом, смазать желтком и разрезать на ломтики толщиной 2 см. Выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки. Выпекать в разогретой до 190 °С духовке около 15 минут.

Круассаны ореховые

300 г слоеного бездрожжевого теста

***Для начинки:** 100 г лесных орехов, 2 ст. л. сгущенного молока, 2 ст. л. сахарной пудры, 3 ст. л. воды*

Тесто раскатать в пласт, нарезать на треугольники с основанием 10 см. Края треугольников смазать сгущенным молоком. Орехи перемолоть, смешать с сахарной пудрой и водой. Смесь выложить на широкую часть треугольников. Круассаны свернуть и переложить на противень. Смазать сгущенным молоком и выпекать в нагретой до 200 °С духовке 15 мин. Готовую выпечку посыпать сахарной пудрой.

Круассаны со сгущенкой

250 г слоеного дрожжевого теста, 1 яйцо

***Для начинки:** 100–150 г вареного сгущенного молока*

Отделить белок от желтка. Тесто раскатать в круглый пласт, нарезать на треугольники, смазать белком. На широкую часть каждого треугольника выложить немного сгущенки. Круассаны свернуть и переложить на противень, застеленный бумагой для выпечки, смазать желтком. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 15 минут.

Штрудель с грушей, яблоком и изюмом

500 г слоеного дрожжевого теста

Для начинки: *1 яблоко, 1 груша, 20 мл коньяка, 50 г сливочного масла, 80–100 г изюма, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. панировочных сухарей, сахарная пудра для украшения*

Грушу и яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками. Изюм замочить в кипятке, отжать, обсушить. Растопить на сковороде часть масла, выложить грушу и яблоко, посыпать 1 ст. л. сахара и тушить 2–3 мин. Снять с огня, добавить изюм и коньяк, перемешать. Тесто раскатать в пласт. Взбить яйцо с оставшимся сахаром, нанести на тесто, посыпать панировочными сухарями. По центру полосой выложить начинку. Края пласта разрезать на полоски толщиной 2 см и, переплетая их, накрыть начинку. Смазать штрудель оставшимся маслом. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке около 15 мин. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

Штрудель с яблоками и орехами на лаваше

1 лист лаваша

Для начинки: *3 яблока, 50 г грецких орехов, 2–3 ст. л. сахара, 30–40 г абрикосового джема, 50 г сливочного масла, щепотка корицы, сахарная пудра для украшения*

Яблоки очистить от сердцевины, нарезать кубиками, обжарить в половине масла, посыпать сахаром и корицей. Грецкие орехи прокалить на сухой сковороде и измельчить. Лист лаваша смазать джемом, выложить яблоки и орехи. Аккуратно свернуть рулетом, не сдавливая и не уплотняя. Края подогнуть внутрь. Выложить штрудель на противень швом вниз, смазать оставшимся маслом. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 15 мин. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

Штрудель со сливами на лаваше

2 листа лаваша, 3 ст. л. сахара

Для начинки: *500 г слив, 1 яблоко, 9 ст. л. сахара, 2 яйца, 20–30 мл лимонного сока, 1–2 ст. л. панировочных сухарей, щепотка корицы, сахарная пудра для подачи*

Нарезать сливы ломтиками, добавить 6 ст. л. сахара, корицу и прогреть на сковороде 2 мин. Натереть яблоко, сбрызнуть лимонным соком. Взбить яйца с оставшимся сахаром. Положить листы лаваша друг на друга, смазать яйцом. Выложить сливы и яблоки, посыпать сухарями. Свернуть рулетом, края подвернуть

внутрь. Выложить на противень, застеленный пергаментом. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 20–25 мин. Дать остыть, перед подачей посыпать сахарной пудрой.

Шарлотка с яблоками

1 стакан муки, 4 яйца, 1 стакан сахара, 2–3 яблока, 1 ст. л. крахмала

Яйца взбить с сахаром до полного его растворения, добавить муку с крахмалом и снова взбить. Яблоки очистить от сердцевины, мелко нарезать. В застеленную пергаментом форму для выпекания выложить яблоки, залить их тестом. Выпекать в духовке при 200 °С около 30 минут.